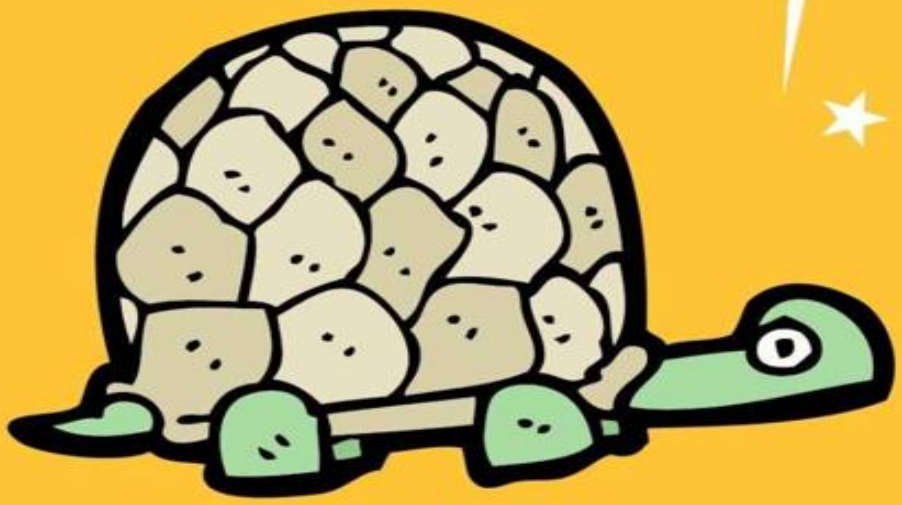
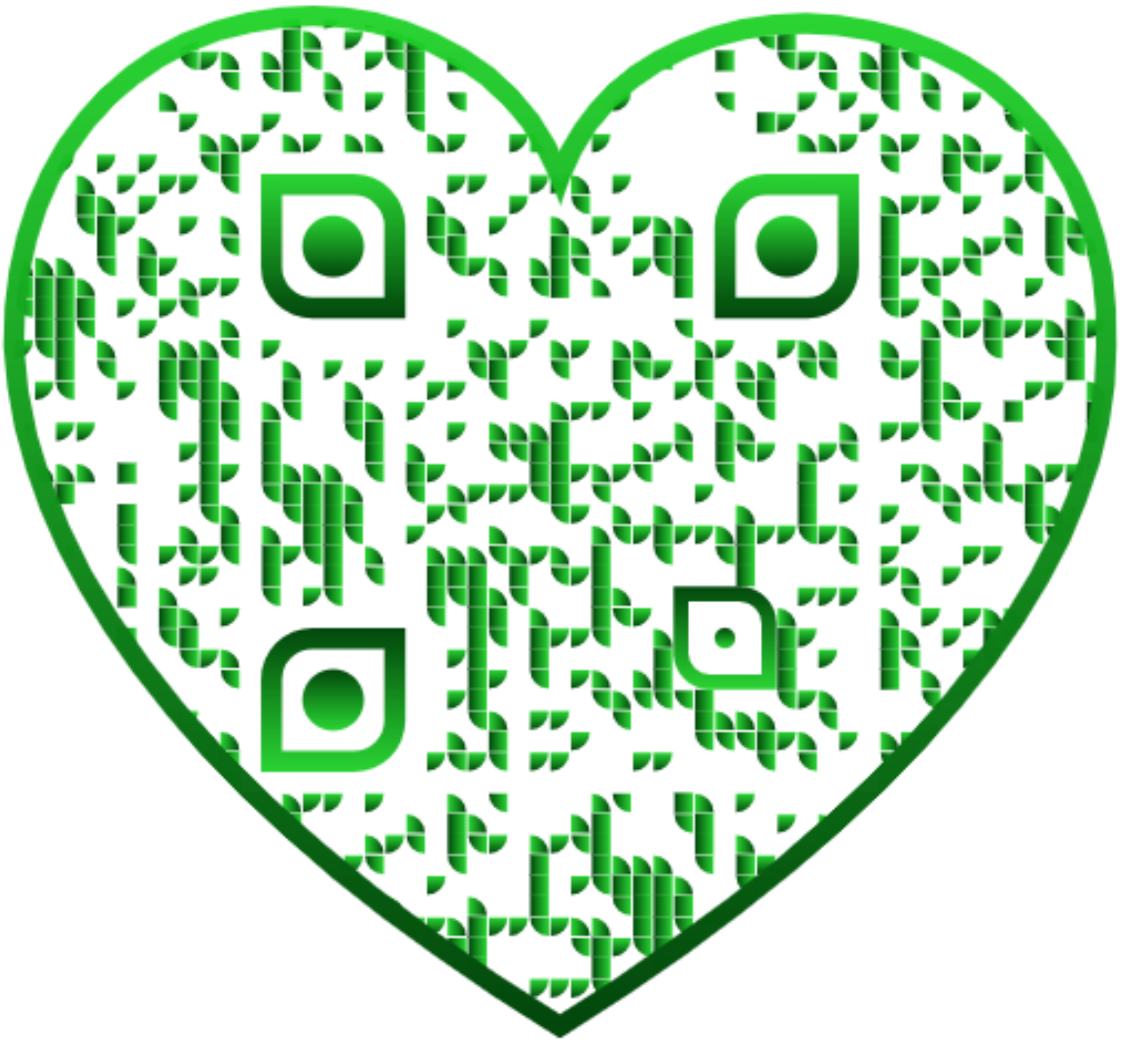
# LE COMPLEXE DE LA TORTUE

## Surmonter ses autosabotages ET OSER BRILLER

ANALYSE DU FILM "ALL I WISH"

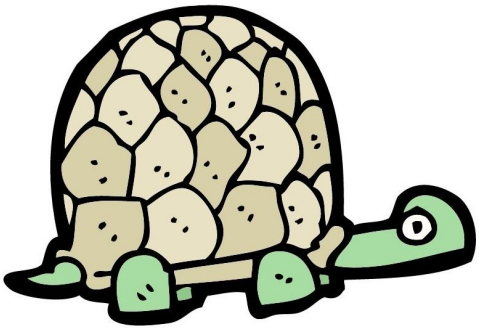


ANNE-CLAIRE FROGER



# LE COMPLEXE DE LA TORTUE

*Surmonter ses auto-sabotages*
*et oser briller*



# Anne-Claire FROGER

# SOMMAIRE

**SOMMAIRE 2**

**Remerciements 6**

**Note avant lecture 8**

**INTRODUCTION : CETTE PETITE VOIX QUI VOUS PARALYSE 9**

**1. QUAND LES TAROTS NOUS DÉVOILENT L'INTRIGUE D'UN SCÉNARIO 18**

1. La situation de Senna au démarrage du film : l'Impératrice - III 20
2. La quête qui l'attend : la Force - XI 21
3. Le soutien qu'elle va trouver : le Pape - V 22
4. Les obstacles qu'elle va rencontrer : l'arcane sans nom - XIII 23
5. L'aboutissement final : le Soleil - XVIIII 24
6. Synthèse du tirage 24

**2. LA PRISON INVISIBLE 27**

1. Un évitement obstiné 27
2. Une personnalité étouffée 29
3. Ses relations avec les femmes 32

1/ Vanessa et la boutique Elodie K 32

2/ Didi Zeller 33
3/ Les compagnes d'Adam : Bianca et Alison 35
4/ Des femmes dures et froides qui rejettent leur féminin 38
4. La place mineure occupée par les hommes 39
5. Un père totalement absent 41

**3. SENNA ET SA MÈRE : UNE RELATION FIGÉE DEPUIS L'ADOLESCENCE 44**
1. Une adolescente qui ne grandit pas 44
2. Une matriarche qui exerce une domination sans partage 45
3. Des messages maternels qui sabotent ses relations aux hommes 51
4. Un soutien maternel qui inclut une contrepartie 54

**4. SON MONOLOGUE INTÉRIEUR 58**
1. Un humour corrosif qui reflète une auto-dévalorisation 58
1/ Le sarcasme 58
2/ Le "petit coup" d'un soir 61
2. Des croyances négatives qui sabotent les objectifs que l'on vise 64
3. "You will become what you think about yourself" 67
4. Derrière l'auto-sabotage : l'angoisse de s'affirmer face à sa mère 69
5. Oser briller : le challenge des tortues... 72

**5- LE DÉCLIC SALVATEUR 77**
1. Toucher le fond 77
2. Lâcher sa carapace et oser les confidences 80
3. Le désir irrésistible qui naît entre eux 82
4. Quitter la sécurité pour l'inconnu 84

**6. LE RÔLE DE DARLA 85**
1. Moi je crois en toi ! 85

2. Les coups de pouce répétés de Steve et Darla 86
3. Une présence constante dans les moments où Senna a besoin de soutien 89
4. Un mentor qui sait bousculer Senna pour la sortir de ses ruminations 91

**7- TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI 95**
1. La crise qui fait tout basculer 95
2. Le retour en force de ses auto-saboteurs 95
3. Quand l'arrivée de l'un fait disparaître l'autre 96
4. Partir avec elle 101

**8. LES ANGOISSES CACHÉES D'ADAM 103**
1. Respecter le plan établi 103
2. Ses propres angoisses passées inaperçues 104
3. La fonction cachée de leurs auto-saboteurs 107
4. Un masculin défaillant 109

**9. LE SECOND DÉCLIC NÉCESSAIRE 114**
1. Ce qui a résisté à l'effondrement 114
2. Le retour d'Adam 114
3. Les mises à nu successives 116
   1/ Chanter faux 116
   2/ Las Vegas sans saveur 120
   3/ L'aveu 121

**10. TROUVER LES RESSOURCES POUR RÉÉQUILIBRER MASCULIN ET FÉMININ DANS SA VIE 123**
1. Les handicaps de la carapace 123
2. Toucher le fond pour remonter ? 125
3. Tout le monde n'a pas la chance d'avoir une amie comme Darla 126
4. Never stop believing 128

**À PROPOS DE L'AUTEUR 131**

*À Charlotte, ma fille,*
*dont le sourire illumine ma vie chaque matin.*

# Remerciements

Je tiens à remercier Michel pour son soutien indéfectible durant toute l'écriture de ce livre.
Sans toi, ce livre n'aurait sans doute pas vu le jour aujourd'hui, et je ne serais pas assise ici face aux montagnes à écrire ces lignes.
Merci pour ton amour, ta générosité et tes encouragements de chaque instant à poursuivre mes rêves.
Et pour la merveilleuse petite fille à qui nous avons donné naissance,
et qui remplit notre cœur d'amour.

***

Merci également à Malory, amie fidèle depuis 20 ans, avec qui je partage une passion intarissable pour la psychanalyse et pour le métier de thérapeute. Nous avons passé des heures au téléphone à parler du film et à échanger nos idées, et ce sont des moments qui me rendent particulièrement vivante et joyeuse.
Merci pour ta présence constante dans les moments importants.

***

Merci aussi à Olga qui m'a donné l'espace et le courage pour prendre mon clavier et de commencer

à écrire.
Merci pour ton enthousiasme communicatif et tes encouragements, pour ta bienveillance et l'atmosphère chaleureuse que sais créer dans tes ateliers, et pour le challenge que tu m'as lancé de publier ce premier livre cette année !

***

Merci enfin à Caroline Vermalle, pour son atelier extraordinaire qui a été le catalyseur de ce projet. Merci pour l'énergie joyeuse que tu communiques autour de toi, pour ta détermination, ton professionnalisme, ta présence constante et ton amour du développement personnel, qui te rendent si délicieusement unique et inspirante...

# Note avant lecture

***

**NB. Cette version est la première de ce livre, aussi des coquilles subsistent encore et sont en cours de correction.**

Si vous en relevez à la lecture, vous me serez d'une grande aide en me les signalant à ac.froger@gmail.com, je vous en remercie sincèrement par avance.

Par ailleurs, pensez à activer les mises à jour automatiques de cet ebook sur votre liseuse, de façon à bénéficier de la dernière version corrigée.

Pour activer les mises à jour automatiques sur Kindle, accédez à la section Gérer votre contenu et vos appareils, cliquez sur l'onglet "Préférences", descendez jusqu'à la section "Mise à jour automatique du livre", choisissez "Activé".

***

# INTRODUCTION : CETTE PETITE VOIX QUI VOUS PARALYSE

–

Dans la comédie romantique *All I wish*, écrite et réalisée par Susan Walter[1], et parue sur les écrans en 2017, Sharon Stone interprète le rôle de Senna, une styliste de mode approchant de la cinquantaine dont la carrière est au point mort. Célibataire, elle collectionne les relations d'un soir avec des hommes deux fois plus jeunes qu'elle, et dit ne pas croire en l'amour.

Sous cette apparence de légèreté et de frivolité adolescente, Senna est en réalité une styliste talentueuse, et une femme extrêmement sensible et intelligente, qui se débat avec une mauvaise estime d'elle-même. Au fond, elle ne croit pas être capable de se faire une place dans le milieu professionnel de la mode, et est convaincue qu'aucun homme sensé ne voudrait s'engager dans une relation sérieuse avec elle. Et ces croyances négatives, particulièrement tenaces et alimentées en partie par sa mère, la mènent d'échec en désillusion.

Senna a bien des rêves, aussi bien en amour, que sur le plan professionnel, mais elle se garde bien de les dévoiler. Elle craint sans doute la réaction de ceux qui l'entourent, mais peut-être aussi, et surtout, de se décevoir elle-même. Car son blocage le plus

profond est son manque de confiance en sa valeur et en ses capacités.

Aussi, même si une partie d'elle ne peut s'empêcher d'espérer, une autre, en revanche, a de sérieux doutes sur le fait qu'ils puissent un jour se réaliser.

Elle a donc adopté une stratégie qui séduit particulièrement les ultra-sensibles qui affichent un sourire et une gaieté permanente : prétendre qu'elle est bien dans cette vie et qu'elle n'attend rien d'autre. Elle se comporte donc, à quarante ans passés, comme une post-adolescente gaie et insouciante, qui ne prend rien au sérieux ; une façon sans doute aussi d'éviter de déprimer.

Mais à ce jeu-là, les années passent et sa vie stagne désespérément. Elle enchaîne les petits boulots qui ne lui réussissent pas et les relations sans lendemain. Et plus le temps avance, plus le marasme de sa vie devient visible. Tandis que son amie Darla se marie, puis attend un enfant et semble de plus en plus heureuse et épanouie, Senna de son côté reste seule, finit par perdre son emploi, et se retrouve hébergée chez ses amis, à dormir sur leur canapé.

On la voit se débattre et lutter pour ne pas sombrer, mais inexorablement son espace vital se réduit. Et tous les voyants passent brutalement au rouge quand la perspective qui commence à se profiler, à 47 ans, est celle de devoir retourner vivre chez sa mère si elle ne réussit pas à inverser la direction que prend sa vie. Senna donne l'impression d'être prise au piège d'un filet invisible, comme si elle était condamnée à rester spectatrice de sa propre vie et de celle des autres. Elle les regarde évoluer, avancer dans leurs projets, tandis qu'elle-même reste bloquée à l'écart du flot de la vie.

Or, ce personnage magnifiquement interprété par Sharon Stone, n'est pas qu'un personnage de fiction. Ces barrières invisibles contre lesquelles elle bute se trouvent présentes dans la vie de nombre d'entre nous : cette impossibilité à entrer dans la ronde de la vie, de la créativité, de l'amour, de la famille, de l'argent, ou même de tout cela à la fois.

Et c'est bien sûr à toutes les Senna, hommes ou femmes, que ce livre s'adresse :

- à tous ceux qui se sentent alourdis par des poids invisibles qui les empêchent d'avancer, qui se heurtent régulièrement des portes fermées quand ils essaient de faire un pas, qui se sentent décalés, moins extravertis, moins attirants, moins intelligents, moins drôles, moins intéressants, moins talentueux, etc.… que ceux qui les entourent ;
- à ceux qui ont du mal à gagner de l'argent ou à faire prospérer leur activité ;
- à ceux également qui se sentent seuls et souffrent du poids de la solitude ;
- à ceux qui se sentent mal à l'aise dans le jeu de la séduction ou qui se sentent gauches et incompétents quand il s'agit de tisser des relations sociales ;
- à ceux qui ressentent une certaine grisaille dans leur vie et un manque de joie, et qui se retrouvent devant une page blanche quand il s'agit de parler d'eux et de leurs passions ;
- ou encore à ceux qui sentent une angoisse monter quand il s'agit de commencer à mettre en œuvre un projet qui leur tient à cœur...

*Le complexe de la tortue* est un livre sur cette voix, en vous, que vous connaissez bien, qui vous fait douter, hésiter, perdre confiance, et finalement abandonner vos projets ou les remettre à demain… Cette voix qui vous fait penser que vous n'êtes pas à la hauteur de la situation, et qui vous donne la sensation d'être complètement dépassé. Cette même voix qui va surgir lorsque vous songerez sérieusement à vous lancer dans un projet qui vous fait vibrer, mais vous effraie un petit peu par son audace, et qui va vous lister tous les obstacles que vous allez rencontrer jusqu'à vous amener à renoncer.

Cette voix pesante et pessimiste, guidée par vos peurs et votre manque de confiance en vous, paralyse toute votre vie. Elle vous pousse à rester immobile, et en sécurité là où vous êtes, mais vous laisse avec un sentiment amer de vide intérieur, de frustration, et souvent d'inaccomplissement.

Et il est bien probable que lorsque vous pensez à elle vous n'avez qu'une envie c'est de la chasser hors de votre vie, car c'est une voix qui vous affaiblit, qui vous rend dépendant et vulnérable et vous ôte tout courage. Seulement, voilà, elle est bien enracinée et ne se laisse pas déloger facilement. Plus vous tentez de la chasser hors de votre vie, plus elle s'accroche et revient...

Et cela se produit pour la simple et bonne raison que cette voix fait partie de vous, ce n'est pas quelque chose d'extérieur à vous que vous pourriez rejeter. Non, derrière cette voix se cache en fait votre enfant intérieur, apeuré et insécurisé, qui est submergé par la complexité de la situation, et qui n'a d'autre ressource à sa disposition que de chercher à rester à l'abri.

Dans ces situations frustrantes et souvent douloureuses que vous vivez, ce n'est pas l'adulte que vous êtes aujourd'hui qui est aux commandes de votre vie, c'est l'enfant angoissé en vous, ainsi que ses alliés qui s'organisent pour le protéger.

Ces parties de vous, qui peuvent tour à tour vous critiquer, vous arrêter dans votre élan, vous angoisser, ou apparaître comme des perpétuels rabat-joie, cherchent à vous éviter des dangers qu'elles redoutent et contre lesquels elles se sentent terriblement impuissantes et démunies. Et la seule solution qu'elles connaissent, c'est le repli : rester à tout prix en sécurité, à l'abri dans une zone connue et sûre, votre grotte ou votre carapace familière.

Le problème, bien évidemment, est que cette stratégie, aussi efficace soit-elle sur le moment pour vous éviter des douleurs, des échecs et des humiliations parfois cuisantes, finit par vous enterrer vivant et vous faire passer complètement à côté de votre vie, à l'instar de Senna, le personnage principal du film de Susan Walter.

Si vous avez l'impression de voir tout le monde autour de vous avancer, réaliser ses projets, fonder une famille, développer sa créativité, partir voyager, rencontrer de nouvelles personnes, avoir du succès, gagner de l'argent, ou encore chanter et danser joyeusement, tandis que vous restez immobile, à les observer derrière une paroi vitrée qui vous maintient à l'écart, avec un

sentiment de solitude et de déprime, vous êtes très certainement pris dans ce que j'appelle *"le complexe de la tortue"*.

Vous vous êtes construit une carapace depuis de longues années pour vous protéger et éviter de revivre des situations douloureuses. Mais cette protection bien intentionnée, et utile à l'époque, vous empêche aujourd'hui d'être dans la vie. Elle est terrifiée par les risques que vous pourriez prendre et veut vous garder à tout prix à l'abri de tous ces dangers.

Or, le prix à payer pour cette sécurité peut finir par être très élevé au fil des années. Bien trop élevé, ne trouvez-vous pas ?

Cette lourdeur que vous ressentez, cette tristesse, ces angoisses, cette impuissance, ces blocages qui s'opposent à vos aspirations, c'est cette partie de vous qui a très peur de se risquer au-dehors et de souffrir encore, à l'image des tortues qui se réfugient dans leur carapace lorsqu'elles perçoivent un danger. Alors, votre côté tortue s'immobilise et opère un retrait immédiat chaque fois que vous voulez l'entraîner dans une zone un peu trop incertaine.

Elle va faire appel à votre raison pour vous arrêter, chaque fois que votre enthousiasme l'effraie. Et si ça ne suffit pas, elle va tenter de vous effrayer en vous montrant l'ampleur de la tâche à accomplir et toutes les difficultés que vous allez rencontrer. Une autre voix peut aussi surgir et faire remonter une image de vous très négative. Elle va vous convaincre de vos insuffisances, de votre manque de compétence, ou de vos idées irréalistes. Et vous verrez alors une montagne se dresser devant vous qui fera perdre courage à l'autre partie de vous qui est créative et optimiste, et a envie de changer des choses dans votre vie. Vous vous retrouverez alors souvent abattu et déprimé, voire mortifié par la honte qui vous saisit face à votre vulnérabilité ainsi exposée. Et vous ne songerez qu'à aller vous réfugier dans votre abri familier.

Une fois que vous êtes revenu dans la sécurité de votre carapace, cette petite voix négative peut lâcher prise dans un soupir de soulagement : sa mission est terminée, vous êtes revenu en sécurité… Vous voilà redevenu tortue.

Or, tout dans la vie est mouvement, et le fait de vouloir immobiliser tout une partie vivante en vous vous éteint et vous tue à petit feu, lentement et imperceptiblement. C'est pour cette raison que l'écart se creuse de plus en plus avec les autres autour de vous, eux qui continuent à avancer et à vivre pendant que vous vous "fossilisez". Le terme peut paraître un peu fort, et il est sciemment provocateur, mais il traduit l'effet pernicieux de l'insécurité qui guide vos décisions. Rester immobile revient peu à peu à se dévitaliser, à perdre ses élans vitaux, sa joie de vivre, son enthousiasme... et à se minéraliser. On perd sa souplesse, son humour - ou alors il devient sarcastique - on perd ses désirs, et avec eux, le contact avec la vie et avec les autres.

Heureusement, la vie a bien d'autres projets pour vous, et c'est la raison pour laquelle elle va venir contrecarrer cette stratégie d'auto-protection qui vous dirige. Elle croit en vous, contrairement à vous dans ces moments-là, et c'est pour cette raison qu'elle va vous envoyer une multitude de situations douloureuses pour vous pousser à sortir de vos retranchements. Elle veut vous ramener au contact de vous-même, de vos aspirations et de tout ce qui vous rend vivant et joyeux, et cela passe d'abord par raviver la douleur associée à vos choix actuels.

C'est ce que l'on voit particulièrement bien dans le film *All I wish,* et je vous invite à le regarder avant d'aller plus loin dans la lecture du livre, de façon à bien vous imprégner de l'histoire*.* Prévoyez de pouvoir le visionner à plusieurs reprises[2] car nous allons revenir en détail tout au long du livre sur de multiples scènes du film, et ce sera confortable pour vous de pouvoir les regarder à nouveau lorsque nous en parlerons.

Après avoir regardé une première fois *All I wish - Happy Birthday* en français - vous avez pu vous rendre compte que plus Senna tente d'ignorer ses rêves et se cantonne à une vie sans saveur, éloignée de qui elle est vraiment, plus son quotidien se complique. Les portes dans sa vie commencent à se fermer une à une et son espace vital se rétrécit dangereusement. Elle va perdre en effet perdre son travail, puis son logement, et se retrouver à dormir sur le canapé de Steve et Darla.

Plus elle va continuer à résister et à s'obstiner à faire les mêmes choix, en refusant d'ouvrir sa boutique et de lancer sa propre ligne de vêtements, plus les événements vont se durcir et venir la bousculer pour l'amener à réagir et à changer de direction. C'est ce qui est mis en scène dans la dégringolade sociale des vingt-cinq premières minutes du film. Son périmètre vital se réduit progressivement jusqu'à ce que la situation devienne insupportable. Le vide sentimental et la frustration professionnelle ne suffisant pas à la faire bouger, c'est l'aspect financier et la perte de son logement qui vont déclencher la crise. Et c'est finalement la perspective de devoir retourner habiter chez sa mère qui va la faire réagir et la décider enfin à se lancer...

Comme dans la plupart des cas, Senna a attendu l'extrême limite pour réagir. Elle a attendu d'être acculée au bord de la falaise pour finalement sauter, parce que pour elle, sortir de sa carapace et oser avancer vers ses rêves était terriblement angoissant. Elle a d'abord tenté différentes options, qui ont toutes échoué, avant de se décider à diriger ses pas dans la bonne direction et affronter ses angoisses les plus profondes. Or, c'est justement cette crise existentielle qui va la mener vers la partie la plus éblouissante de sa vie ; une lumière qui ne pouvait pas se révéler tant qu'elle évitait cette rencontre avec elle-même.

Et c'est le message central de ce film. Derrière vos peurs se cache un chemin fantastique. Derrière cette montagne qui vous semble infranchissable, ou ce vide qui est tout aussi terrifiant, vous allez découvrir le bien-être, le soleil, la douceur, la facilité, la légèreté, la fierté, et l'accomplissement. Une fois la barrière de cette peur paralysante franchie, vous allez enfin vivre pleinement.

Vous l'ignorez sans doute aujourd'hui. Mais la vie, elle, le sait.

Et c'est la raison pour laquelle elle vous pousse, sans cesse davantage à abandonner votre carapace, cet espace familier et rassurant dans lequel vous préférez rester, mais qui vous coupe de la vie, pour que vous vous décidiez enfin à sauter le pas et à passer de l'autre côté. Et pour cela, elle va faire apparaître une succession de barrières devant vous, ou de douleurs de plus en plus grandes,

de problèmes physiques, de conflits relationnels de plus en plus oppressants, etc.

Chaque fois que vous avez l'impression que les obstacles se multiplient, que tout se ligue contre vous et vous décourage, c'est un indice qui révèle que vous essayez de rester sur une voie familière et sécurisante, plutôt que de faire confiance à votre intuition et à vos envies en acceptant de diriger vos pas vers l'inconnu angoissant.

Senna refuse obstinément de croire en elle et de s'envoler vers ses rêves. Elle rejette énergiquement chacune des suggestions de Darla, qui la connaît bien et perçoit ce qu'elle évite, jusqu'à ce que sa marge de manoeuvre soit réduite à zéro. Le scénario du film illustre particulièrement bien ce conflit intérieur entre peur et désir, entre loyauté familiale et envie de liberté et d'indépendance, entre angoisse et rêve d'une autre vie possible, entre mauvaise estime de soi et envie de croire en son talent… Et il faudra que Senna soit poussée personnellement très loin pour qu'elle accepte de passer par-dessus ses peurs et qu'elle ose franchir le pas[3]. Le seuil jusqu'où l'on accepte de descendre avant de se décider à réagir est d'ailleurs un indicateur du niveau de son estime de soi. Or, celui de Senna est assez bas. Il lui faudra donc descendre loin et accepter de nombreuses déceptions, pertes et humiliations avant d'avoir ce sursaut vital et d'oser faire face à sa peur paralysante de l'échec. Et bien entendu, c'est alors que, paradoxalement, les portes se mettent toutes à s'ouvrir une à une… presque magiquement, et que le succès est au rendez-vous.

Mais rien de tout cela n'est magique, rien de tout cela n'a à voir avec la chance, au sens du hasard imprévisible. Tout arrive, au contraire - et nous allons voir dans ce livre pourquoi et comment - au moment où Senna lâche prise et s'abandonne au flot de la vie ; au moment où une profonde rébellion intérieure face à la tournure désastreuse que prend sa vie la pousse à se redresser et à aller vers ses rêves. C'est au moment où elle touche le fond que Senna s'autorise à vivre. La Lumière commence alors à entrer dans sa vie et à l'illuminer d'une teinte chaude, puissante et inattendue. C'est à ce moment-là que ses rêves les plus secrets commencent à prendre vie, et que son espoir se réveille.

C’est la raison pour laquelle, les changements dans sa vie, que l’on attend souvent de l’extérieur, ne peuvent en réalité venir que de l’intérieur de soi, de sa façon de se regarder, de s’aimer, de la douceur et de la bienveillance que l’on a pour soi ; ce qui se résume finalement à un respect profond et inconditionnel pour soi-même.

L’amour sincère pour soi et l’acceptation de la personne que l’on est, dans toute son humanité et ses imperfections, permet de révéler le meilleur de soi-même et de réussir à ouvrir toutes les portes qui restaient fermées.

Quel que soit le verrou qui vous immobilise dans votre vie, la clé existe. Elle est là, en vous. Seulement vous ne la voyez peut-être pas pour le moment parce qu’elle est probablement dissimulée sous des couches de pensées négatives, alimentées par vos peurs ou votre manque de confiance en vous. Quand vous allez réussir à les faire s’envoler, tout vous apparaîtra de façon lumineuse. Ces doutes, ces peurs, ce manque de confiance en vous, sont des épreuves que vous avez à vivre durant cette vie-ci sur Terre, pour avancer et libérer votre créativité, votre force intérieure et votre joie de vivre.

J’ai été particulièrement touchée personnellement, dans ce film, par la sensibilité avec laquelle Sharon Stone met en scène les moments de vulnérabilité de Senna, ses auto-sabotages, et sa façon de réagir chaque fois qu’elle se sent blessée. Le fait d’accepter progressivement de dévoiler sa vulnérabilité va complètement transformer le cours de sa vie et lever tous les obstacles qui se trouvaient sur sa route. C’est bien sûr au moment où elle cesse de lutter contre ce qui la tétanise que la magie commence à opérer. Et cette métamorphose peut aussi être la vôtre, si vous contactez le courage en vous qui va vous permettre d’abandonner votre carapace protectrice et de vous risquer au jeu de la vie.

> *“Accepter sa vulnérabilité ne signifie pas seulement être prêt à faire part de ses peurs et de son manque d’assurance. C’est aussi se mettre dans une situation où l’on risque d’être rejeté : raconter une blague qui ne fera peut-être pas rire, défendre une opinion qui pourrait ne pas plaire, se présenter à un groupe de personnes qu’on ne connaît pas, dire à une femme qu’elle nous plaît et qu’on*

*voudrait la revoir. Tout cela exige de prendre des risques, de s'exposer. C'est en ce sens que la vulnérabilité est une force."*[4]

Tout un chemin vous attend pour y parvenir ; mais la Lumière existe, elle est là cachée en vous, et vous pouvez réussir à la révéler. Et si vous êtes ici, à lire ce livre, c'est parce que vous avez déjà avancé depuis un moment sur ce chemin. Laissez-moi vous annoncer que la nouvelle étape qui vous attend est celle de la réconciliation avec votre vulnérabilité, et de l'adieu à votre carapace...

Vous êtes ici, dans cette vie, pour cette unique raison, guérir progressivement vos blessures les plus douloureuses, surmonter vos peurs, et révéler votre Lumière.

Si vous sentez que vous avez un potentiel inexploité en vous, si vous sentez que tout une partie de votre personnalité est retenue et ne s'exprime pas totalement aujourd'hui, j'espère que ce livre va vous amener à croire davantage en vous et à oser vous lancer sans crainte et avec courage.

J'ai rencontré de nombreuses Senna à mon cabinet, que ce soient des hommes ou des femmes. Et j'en ai vu d'autres autour de moi, tourner, hésiter, et finalement ne jamais prendre rendez-vous avec le thérapeute qu'elles avaient contacté. Au dernier moment, la peur avait repris le dessus avec son cortège d'arguments rationnels. Et je crois que la difficulté la plus profonde qui freine ce premier pas, celui qui conduit vers un changement que l'on souhaite pourtant profondément, c'est la peur d'aller à la rencontre de soi. La peur de souffrir en réveillant ces vieilles blessures du passé, mais aussi et surtout, plus profondément, la peur de se décevoir soi-même par rapport à l'image idéale que l'on a de soi.

Nourrir ses rêves, les garder en soi précieusement, sans jamais oser les réaliser, c'est garder une part de fantasme. Certes, cela alimente une certaine frustration, mais la part de rêve et d'idéal reste intacte. On peut jouer à imaginer sa vie autrement, à s'imaginer différent - affirmé, à l'aise, accompli, entouré, heureux - et c'est une source de plaisir et d'espoir que rien ni personne ne peut

atteindre ni ternir. Tandis que se risquer à matérialiser ce rêve, se frotter aux problèmes concrets qui vont se poser, prendre conscience de sa maladresse, de son imperfection, de son manque d'expérience et de maîtrise, peut être terriblement anxiogène, douloureux et blessant pour son ego, quand on est exigeant avec soi-même et que l'on a tendance à placer la barre assez haut.

Décider d'aller à la rencontre de soi, c'est affronter une angoisse, qui est celle d'échouer. C'est accepter de regarder dans les yeux cette peur de ne pas être à la hauteur de ce que l'on attend de soi, et risquer de tuer cette part de rêve qui, malgré la carapace et la paroi de verre qui nous immobilise dans la vie réelle, nous maintenait en vie intérieurement. Repousser ses projets à demain, ne pas s'engager, c'est garder intact en soi l'espoir que l'on peut réussir, sans jamais risquer d'être confronté à la désillusion. Mais c'est aussi terriblement triste, car c'est accepter de laisser mourir l'adulte que l'on est, pour préserver l'enfant blessé en soi qui est trop vulnérable pour supporter de souffrir à nouveau.

N'ayez pas peur des défis auxquels la vie vous confronte. Si elle vous les présente, c'est parce qu'elle sait que vous êtes capable d'y faire face, que vous avez toutes les ressources nécessaires en vous pour les surmonter. N'ayez pas peur de vos ombres, ni de tout ce qui peut être obscur et angoissant en vous. Songez au fait que c'est dans la boue que la fleur de lotus trouve toutes les ressources dont elle a besoin pour s'épanouir. Et que c'est de la dégradation de votre compost que vous obtiendrez le terreau le plus fertile pour votre potager.

L'obscurité, la douleur, le froid, font partie de la vie et sont nécessaires. Mais tout est cyclique, et rien n'est permanent. En acceptant de traverser vos ombres et vous approcher de vos blessures, vous leur apportez la lumière et le baume cicatrisant dont elles ont besoin, et vous leur permettez ainsi de se transformer et de devenir le terreau fertile de votre bonheur à venir.

Dans une de ses conférences, Brené Brown[5] explique ainsi que l'objectif à atteindre n'est pas de s'installer pour bivouaquer dans ces zones inconfortables en soi, mais seulement d'expérimenter que l'on peut les traverser, munis de bottes en

caoutchouc, et en ressortir grandi. À deux reprises dans le film, Senna devra ainsi toucher le fond et naviguer dans ces zones sombres, avant de réussir à faire un pas en avant qui fera basculer sa vie du côté de la Lumière.

Alors, armez-vous de votre courage et faites-vous confiance ! Tout comme elle, enfilez un vieux t-shirt, et munissez-vous d'un rouleau et d'un pot de peinture pour engager les grands travaux dont vous rêvez… Acceptez tous les virages, tous les rebondissements que la vie vous enverra, et restez confiant. Votre rêve a bien été reçu par l'Univers et il est en train d'oeuvrer pour vous y conduire. Ne vous laissez pas déstabiliser par les obstacles qui se trouveront sur votre route, mais demandez-vous seulement, quand ils surgiront, s'ils ne sont pas le signe que vous êtes en train de choisir la sécurité, ou de faire des compromis, au lieu d'écouter vos envies profondes.

Bientôt votre visage s'illuminera et rayonnera de la même beauté éblouissante que celui de Sharon Stone dans les dernières scènes du film. Je peux vous assurer que vous avez la même Lumière tapie au fond de vous, quels que soient vos doutes à ce sujet.

Alors je vous invite à me suivre, tout au long des pages qui suivent, à la découverte des peurs les plus intimes de Senna, et des épreuves qu'elle va avoir à traverser pour réussir à libérer la femme puissante et créative qu'elle est profondément.

Nous allons démêler tout ce qui empêche Senna d'être elle-même, et le rôle que joue sa mère dans ses inhibitions profondes. Nous découvrirons, en effet, que Senna est prisonnière à la fois d'interdictions maternelles inconscientes, mais aussi d'une très mauvaise estime d'elle-même, qui l'empêchent de vivre réellement sa propre vie. Et nous verrons également que certains aspects de la relation qu'elle entretient avec sa mère se rejouent avec les femmes qu'elle rencontre qui occupent une position dominante par rapport à elle.

Le chapitre 5 nous éclairera sur ce qui produira le déclic libérateur qui changera radicalement le cours de sa vie. Et nous

aborderons aussi le rôle clé de Darla, sa meilleure amie, dans cette transformation intérieure.

Les rebondissements du scénario nous donneront l'occasion de revenir plus en détail sur la nature de ses auto-saboteurs, et sur la raison qui les amène à revenir en force au moment du décès de sa mère. Et nous nous pencherons également sur les angoisses personnelles d'Adam, qui surgiront au même moment, et nous comprendrons en quoi la crise du masculin joue un rôle fondamental dans les errances de Senna durant sa vie.

Enfin, le chapitre 9 révèlera pourquoi, et comment, ils réussiront tous les deux à se retrouver, à se libérer de leur carapace, et à oser être eux-mêmes et rayonner. Puis, nous reviendrons sur les clés qui peuvent vous permettre, vous aussi, de suivre le chemin de Senna et d'enfin laisser briller la Lumière qui est en vous.

# 1. QUAND LES TAROTS NOUS DÉVOILENT L'INTRIGUE D'UN SCÉNARIO

—

Avant de commencer à aborder la situation émotionnelle complexe dans laquelle se trouve Senna au démarrage du film et qui paralyse toute sa vie, je voudrais faire une parenthèse pour vous parler d'un exercice que j'ai découvert[6] au cours de l'écriture de ce livre. Il s'agit d'une approche plutôt originale, que présente Bernard Werber dans sa masterclass d'écriture, qui a immédiatement éveillé mon intérêt et ma curiosité : l'utilisation des tarots pour entrer dans la complexité psychologique d'un personnage de roman.

Je m'intéresse en effet aux tarots depuis que j'ai découvert, il y a maintenant quelques années, leur étonnante véracité lorsqu'on les interroge pour éclairer les aspects émotionnels d'une situation donnée. Alexandro Jodorowsky m'avait ainsi passionnée quand il parlait dans un de ses livres de la lecture qu'il en faisait, non pas pour prédire l'avenir, mais pour éclairer les enjeux psychologiques d'une situation. Aussi, j'étais sensibilisée à leur grande richesse sur le plan psychologique et au fait que l'on pouvait tout à fait les utiliser comme un outil précieux de développement personnel.

Or, Bernard Werber, dans l'un de ses cours, suggère aux auteurs qui sont en phase de construction de leur intrigue d'avoir recours aux tarots pour structurer le nouveau roman qu'ils veulent écrire. Quel rapport avec ce livre sur les auto-sabotages et avec le film, me direz-vous ? Vous allez voir que l'expérience est assez étonnante. Mais si, toutefois, les tarots ne vous intéressaient pas,

vous pouvez sauter ce chapitre et passer directement suivant, sans que cela ne perturbe votre lecture.

J'ai découvert par hasard cet exercice proposé par Bernard Werber à ses étudiants écrivains. Il leur propose d'utiliser les tarots et d'effectuer un tirage en cinq cartes pour construire leur prochain scénario. Cela ne fonctionne que si vous écrivez un roman initiatique qui va mettre en scène la transformation psychologique du héros nécessaire à l'accomplissement de sa quête.

Ces cinq cartes que vous allez tirer vont ainsi décrire :

- la situation psychologique du héros au démarrage de l'histoire ;
- le défi personnel auquel il est confronté ;
- les soutiens qu'il va trouver sur sa route ;
- les obstacles qui se présenteront ;
- et enfin, l'aboutissement auquel il va arriver une fois sa quête achevée.

À partir de cette trame donnée par les cartes qu'il a tirées, l'auteur est ainsi libre de suivre son inspiration pour développer l'intrigue. C'est une technique que Bernard Werber utilise lui-même au démarrage de l'écriture de ses romans. Chacune de ces cartes symbolise en effet un élément fort du scénario, à condition que celui-ci soit structuré autour d'une quête à accomplir, comme c'est le cas dans des histoires comme celles de *Star Wars ou d'Harry Potter.*

Les grandes lignes de ce livre étaient déjà tracées, et l'écriture bien avancée, quand j'ai découvert l'existence de ce tirage des tarots. L'exercice ne pouvait directement s'appliquer à l'écriture de ce livre qui n'est pas un roman, cependant, j'ai malgré tout effectué ce tirage pour tester l'exercice au scénario du film *All I wish.* J'étais curieuse de découvrir ce que les tarots allaient dire de la situation psychologique de Senna et des enjeux de l'histoire.

Dans ce chapitre, je voulais partager avec vous le résultat du tirage que j'ai effectué, et mon émerveillement renouvelé pour la puissance de ces cartes. Car vous allez voir qu'en cinq cartes, tout le scénario du film et sa trame psychologique se trouve ainsi dévoilée.

C’est l’incroyable magie des tarots et de leur puissance symbolique lorsque l’on comprend leur langage.

Que nous révèle donc le tarot sur les blocages psychologiques de Senna dans le film ? Sur les changements intérieurs qu’elle va avoir à opérer ? Et sur les difficultés et les soutiens qu’elle va trouver sur sa route ?

Voici ci-dessous les cinq cartes que j’ai obtenues, puis une présentation de chacune et de leur signification symbolique. Vous pouvez lire le détail de chaque carte, si l’analyse du tarot selon l’approche d’Alexandro Jodorowsky[7] vous intéresse, ou alors passer directement à la synthèse du tirage.

## 1. La situation de Senna au démarrage du film : l'Impératrice - III

La première carte tirée, qui représente la situation du héros au démarrage de l'histoire, est celle de l'Impératrice, le troisième arcane majeur du tarot. Elle représente le personnage principal du film, à savoir Senna, incarnée ici par Sharon Stone.

Alexandro Jodorowsky la décrit, dans son versant lumineux, comme un personnage qui a d'abord vécu une phase de croissance et de maturation, et qui arrive maintenant à une étape d'explosion créative. Cette carte symbolise un accouchement de soi-même, une étape où l'on extériorise ce que l'on a longuement mûri. Senna, après une longue maturation, est donc prête à libérer une créativité vive et joyeuse dans sa vie.

L'Impératrice est ainsi chargée d'une énergie adolescente, pleine de fougue et d'intelligence, mais encore inexpérimentée. Elle incarne également une femme à la personnalité chaleureuse et forte, avec du charisme.

Cependant, son feu intérieur est dissimulé par une certaine froideur à l'extérieur. Ce qui signifie qu'elle dresse un mur face à

ceux qui l'approchent, et qu'elle a besoin que se tisse d'abord un lien de confiance avant d'accepter de se dévoiler. Sa vie intérieure, intense et pulsionnelle, est ainsi protégée, au premier abord, par cette barrière avec l'extérieur.

On retrouve, en effet, cet aspect chez Senna, par exemple dans la scène de sa première rencontre avec Adam *(scène située à 10'30)*. Elle l'observe, le pique gentiment, et l'amène à se dévoiler, sans rien révéler d'elle-même de son côté. Elle avance ainsi masquée durant toute la scène, et laissera Adam affreusement confus et mal à l'aise quand il découvrira qui elle est réellement à l'arrivée de Darla, leur amie commune, qui les a réunis à l'occasion du 46è anniversaire de Senna.

Dans son versant sombre - celui qui nous intéresse donc puisque l'héroïne est au commencement de sa quête au moment où le film démarre, empêtrée dans ses tourments psychologiques - l'Impératrice symbolise le manque d'action, un personnage dont l'énergie féminine a été bloquée à l'adolescence.

Pour Alexandro Jodorowsky, l'Impératrice se trouve, en effet, sous l'emprise d'un élément extérieur qui a pris possession d'elle, qui a voulu l'enfermer ou l'empêcher de s'exprimer. Il s'agit donc d'un personnage qui a accumulé une certaine frustration, et qui se trouve aujourd'hui limité dans sa liberté et son expression. On apprend, qu'en revanche, dès que l'Impératrice peut laisser libre cours à sa personnalité, elle rayonne et dévoile une beauté éclatante.

Le tarot nous apprend donc que toute l'énergie créative de Senna demeure bloquée, en raison d'un lien toxique avec une autre personne, lien qui s'est installé durant son adolescence et n'a pas pu se desserrer depuis. Le film laisse en effet apparaître, dès les premières scènes, la relation complexe que Senna entretient avec sa mère, une relation infantilisante qui l'empêche de prendre sa place en tant que femme et de développer une confiance en elle solide et stable.

Voilà ce que cette première carte du tirage nous dit de Senna. Voyons maintenant ce que le tarot nous indique de la quête qui

l’attend, et de l’objectif qu’elle a à atteindre pour libérer pleinement sa puissance féminine.

## 2. La quête qui l'attend : la Force - XI

La seconde carte de ce tirage représente l'aventure qui l'attend, ce qu'elle a à accomplir pour aller à la rencontre d'elle-même.

L'arcane de la Force indique ici que Senna a besoin de se connecter à ses forces instinctives, et de réduire l'emprise de son mental sur sa vie, pour permettre à son inconscient et aux connaissances venant des profondeurs de son être de communiquer avec sa part spirituelle.

Le message porté par cet arcane indique que, dans la situation présente, elle souffre d'une coupure entre son énergie vitale - son énergie sexuelle, instinctive - et son esprit - sa spiritualité, la part élevée de son être. Son mental et ses peurs paralysent ainsi toute sa puissance créative, et elle se retrouve amputée d'une partie fondamentale et motrice dans sa vie. Son élan vital se trouve coupé.

Alexandro Jodorowsky nous indique, dans sa lecture de cet arcane, que l'émergence de la créativité et de la puissance personnelle de Senna pourra se réaliser lorsque cette connexion avec cette partie profonde d'elle-même aura lieu, et que son mental

acceptera de se placer de côté. Ce qui signifie que Senna a besoin de réconcilier sa vie pulsionnelle et sa vie intellectuelle.

En libérant son énergie sexuelle refoulée, et en s'émancipant de l'éducation rigide et paralysante qu'elle a reçue, un équilibre harmonieux pourra ainsi s'établir entre les différentes dimensions de sa personnalité - instinctuelle, intellectuelle et spirituelle. Toute sa force intérieure pourra alors se révéler.

Le défi qui attend Senna est donc de libérer cette partie instinctive d'elle-même qu'elle refoule à son détriment. Une fois qu'elle réussira à se faire confiance et à dépasser sa peur de la réaction de l'autre, son énergie créatrice pourra librement remonter vers la Lumière.

### 3. Le soutien qu'elle va trouver : le Pape - V

La troisième carte du tirage représente le soutien que Senna va rencontrer au cours de sa quête. Ici, c'est l'arcane numéro cinq qui apparaît, celui du Pape.

Le Pape représente un maître spirituel, un guide, qui a lui-même déjà traversé des épreuves et trouvé l'harmonie et la paix intérieure. C'est un personnage qui va transmettre au héros ses propres connaissances et sa sagesse pour l'aider à cheminer à son tour et surmonter ses blocages. On reconnaît dans cette description le personnage de Darla, qui joue en effet un rôle clé dans la transformation intérieure de Senna durant le film.

Le Pape connaît personnellement le chemin que le héros a à parcourir pour l'avoir lui-même suivi, et il est présent dans sa vie pour le guider vers la découverte de sa propre Lumière. Il est là pour lui transmettre sa foi, et l'aider dans les difficultés concrètes qu'il va rencontrer dans sa vie.

Le Pape a pour mission de favoriser la circulation des énergies créatrices de ceux qui l'entourent d'une façon désintéressée. Il est

chargé de leur apporter l’espoir et la foi. Il est symboliquement un éveilleur de conscience qui répand la bonne nouvelle - l’espoir - et montre le chemin.

### 4. Les obstacles qu'elle va rencontrer : l'arcane sans nom - XIII

La carte numéro quatre de ce tirage, qui représente les obstacles qui vont se présenter sur le chemin de Senna, est ici l'arcane sans nom.

Cette carte invite à un nettoyage profond de certaines parties intoxiquées en soi, et indique qu'il est nécessaire d'engager un travail de fond pour préparer le terrain d'une nouvelle vie, allégée et libérée des entraves du passé.

L'arcane sans nom annonce un changement radical de vie, une grande transformation intérieure, qui passera sans doute par l'expression d'une colère, d'un rejet brutal, une réaction forte qui est nécessaire à cette étape de son cheminement pour se libérer de ce qui est toxique et qui entrave profondément l'évolution personnelle du héros. Il faut savoir que ce qui nous intoxique sont toujours des éléments extérieurs que l'on a laissé entrer dans notre vie alors qu'ils ne sont pas bons pour notre équilibre personnel.

Ce message de cette quatrième carte fait écho à la situation d'emprise mise en lumière dans la carte de l'Impératrice. Cette

réaction forte et soudaine permettra de couper les liens de dépendance nocifs, qui sont présents dans la vie de Senna, de façon à pouvoir retrouver une liberté personnelle.

L'obstacle que Senna aura donc à surmonter sera d'aller chercher en elle la détermination nécessaire pour se libérer de ces entraves psychologiques qui l'empêchent de s'affirmer et d'être libre de ses choix.

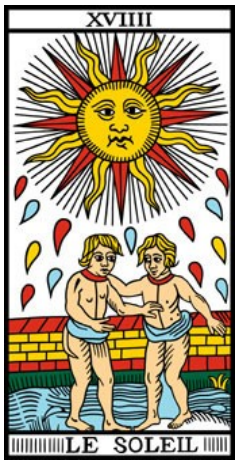
À nouveau l'obscurité de l'inconscient est le lieu du travail personnel d'où pourront émerger les forces créatrices et lumineuses. Et cela permettra à un féminin et un masculin sacrés d'émerger, libérés de ce qui les déséquilibraient jusque-là. Ce nettoyage intérieur profond permettra à Senna de développer une part réceptive plus intuitive, et une intelligence active et solaire.

Ce que l'arcane sans nom symbolise ici, c'est le réveil d'une affirmation personnelle puissante, un redressement intérieur qui permet de couper les chaînes invisibles qui empêchaient jusqu'à présent Senna d'avancer dans sa vie et de déployer tous ses talents.

Il s'agit d'une énergie puissante et soudaine, non pas violente, comme pourrait l'être une colère destructrice, mais porteuse de vie et d'amour. Une affirmation de soi structurante qui pose des limites et permet de sortir de la passivité et du repli.

C'est l'énergie adolescente, entravée jusque-là, qui reprend vie et s'exprime. Trancher, se séparer, pour pouvoir s'exprimer librement et s'épanouir. Ce mouvement profond qui vient de l'intérieur de soi, symbolisé par l'arcane numéro treize, permet d'accéder à la vraie force, au vrai courage et redonne la vie à ce qui était immobilisé en nettoyant tout ce qui était mortifère et paralysant.

### 5. L’aboutissement final : le Soleil - XVIIII




La cinquième et dernière carte du tirage représente l’aboutissement de cette transformation. Il s’agit des effets qui vont se manifester dans la vie de Senna à l’issue de ce profond travail intérieur.

Le Soleil symbolise le rayonnement et la clarté. L’énergie qui était maintenue dans l’obscurité peut maintenant sortir en pleine lumière. L’harmonie s’est désormais installée entre les différentes dimensions de la personnalité de Senna qui voit l’aboutissement de ses efforts.

Le Soleil annonce un succès fondé sur une attitude chaleureuse et éclairée : un amour partagé au sein du couple, et une réalisation - ici, l’épanouissement professionnel de Senna. La carte symbolise le commencement d’une vie nouvelle où les difficultés du passé sont laissées derrière soi.

Le Soleil symbolise une énergie masculine, paternelle, qui dissipe les doutes et éclaire de sa lumière les recoins les plus sombres de l’âme. Il est en cela une confirmation du message de

l’arcane sans nom qui évoquait l’arrivée d’une énergie masculine, celle de l’affirmation de soi qui permet la coupure avec ce qui est nocif.

## 6. Synthèse du tirage

Ce tirage est assez stupéfiant dans le sens où il met en lumière effectivement tous les points-clés du scénario du film. On retrouve bien les tourments intérieurs de Senna aux prises avec une relation toxique qui l'étouffe et l'empêche de s'exprimer pleinement. Nous verrons dans le chapitre 3 en quoi la relation avec sa mère est en effet emprisonnante et néfaste pour Senna. Et dans le chapitre 5, nous découvrirons la force qu'elle aura à mobiliser, et les changements qu'elle va opérer pour enfin réussir à se redresser et à affirmer ses propres désirs, sans s'inquiéter du regard des autres ni de leurs réactions.

Le tirage nous dit également qu'elle trouvera du soutien auprès d'un guide qui l'aidera à garder le cap et à ne pas désespérer lorsque les obstacles qui se présenteront la feront douter. Or, cette figure importante est celle de son amie Darla, toujours présente aux moments-clés de la vie de son amie, au moment où le brouillard dans sa vie se densifie et où ses auto-saboteurs sont les plus puissants. On apprend ainsi dans le film que Darla a elle-même cheminé dans sa vie pour passer d'une période de sa vie où elle dit d'elle-même qu'elle était *"un peu paumée" (scène située à 13'00)* à un équilibre et un épanouissement aujourd'hui qui la rend joyeuse et sereine. Elle a ainsi trouvé des clés pour elle-même au fil de sa vie. Et elle se trouve présente aux côtés de Senna aujourd'hui pour la soutenir dans sa propre quête et lui transmettre la sagesse et la clarté qui sont apparues dans sa vie. Le rôle-clé de Darla sera amplement développé dans le chapitre 6 car il est essentiel dans le travail de transformation personnelle que va opérer Senna tout au long du film.

L'Impératrice par ailleurs nous apprend que Senna s'est coupée de sa partie pulsionnelle et a besoin de se réconcilier avec cet aspect de sa personnalité ; et l'Arcane sans nom nous dit qu'elle va avoir besoin d'entreprendre un profond travail de nettoyage émotionnel qui va passer par la coupure des liens néfastes qui l'intoxiquent et par une affirmation forte d'elle-même. C'est ce qui se produira en effet au moment où Senna, tombée au plus bas, décidera enfin de lancer sa boutique. Et nous découvrirons les changements importants que Senna va amorcer, à ce moment critique de sa vie, et leurs effets bénéfiques immédiats.

Les deux dernières cartes, l'Arcane sans nom et le Soleil, mettent en avant l'énergie masculine dont Senna a besoin pour se redresser et faire les bons choix dans sa vie. Or c'est bien l'excès de présence maternelle, et l'absence totale d'une figure paternelle dans sa vie, qui sont à l'origine des perturbations dont elle souffre. La crise du masculin est un autre sujet central du film, qui n'apparaît pas au grand jour, mais oeuvre de façon souterraine et dont nous aurons l'occasion de parler dans le chapitre 8 consacré à Adam. Or, les tarots ne se trompent pas en expliquant que c'est bien le retour de cette énergie masculine qui va permettre de rééquilibrer chacun, et surtout permettre au féminin de se déployer dans toute sa beauté. Car sous ses airs faussement indépendants et masculins, Senna en réalité ne sait absolument pas s'affirmer au début du film, et se laisse au contraire malmener dans ses relations. Et à côté de cela, elle se trouve en grande partie coupée de la puissance de son féminin. Toute sa quête va ainsi consister à rééquilibrer ces deux polarités en elle pour trouver l'apaisement et le succès.

Les manifestations d'auto-sabotage se révèleront ainsi n'être rien d'autre que des effets délétères de ce déséquilibre profond au niveau des énergies masculine et féminine. C'est la raison pour laquelle, lorsque que chacun réussit à être en harmonie avec ces énergies en soi, à l'instar de Darla, la confiance en soi, l'apaisement et l'épanouissement personnel sont au rendez-vous.

Découvrons maintenant plus en détail, la prison invisible dans laquelle Senna se trouve enfermée au commencement du film,

prison qui l’empêche de trouver sa place et d’exprimer pleinement sa créativité.

# 2. LA PRISON INVISIBLE

## 1. Un évitement obstiné

Au début du film, on découvre le personnage de Senna englué dans une situation plutôt grisâtre : elle s'ennuie profondément avec les hommes qu'elle rencontre, et n'envisage rien d'autre avec eux qu'une relation éphémère et sans lendemain.

Un peu plus tard, quand Adam la questionnera sur ses relations avec les hommes, elle lui répondra avec cynisme qu'elle n'a aucune attente vis-à-vis d'eux, qu'elle *"profite [simplement] de son corps avant que ce ne soit la débandade" (scène située à 36'03)*.

Sa vie est dominée par l'ennui et la solitude. Et son amie Darla ne s'y trompe pas.

Revenons sur les toutes premières scènes du film : un appel matinal de sa mère la réveille le jour de son anniversaire et la trouve dans son lit avec un homme deux fois plus jeune qu'elle. Elle le pousse d'ailleurs vers la porte à peine levée, tandis que son amie Darla arrive sur ces entrefaites pour passer la journée avec elle.

Darla lui fait remarquer qu'elle fume trop - de marijuana -, une habitude qui lui sert très probablement à chasser la sensation de vide intérieur et de déprime qui l'habite :

> *- Tu fumes parce que tu te sens seule… ou parce que tu n'aimes pas ta vie.*
> *- JE FUME parce que je trouve les gens ennuyeux !*
> *- Tu vois, tu n'aimes pas ta vie… Darla laisse apparaître un sourire espiègle.*
> *(scène à 4'13)*

Sur le plan professionnel, Senna occupe une fonction d'acheteuse, plutôt mal rémunérée, pour une boutique de mode dont le style classique et convenu est finalement très éloigné de sa propre personnalité assez créative et audacieuse. Seulement son manque de confiance en elle la conduit dans des situations plus désastreuses les unes que les autres.

Darla a beau l'encourager à lancer sa vraie carrière de styliste et à créer sa propre ligne de robes de soirée, au lieu de se contenter de travailler avec les créations des autres, Senna rejette l'idée et l'enterre, sans y accorder davantage d'intérêt *(scène à 5'32)*.

Senna nous dévoile ainsi, dans ces tous premiers instants du film, sa force de caractère, mais aussi l'entêtement qui la pousse à s'auto-saboter, et la façon dont elle met son intelligence au service de son immobilisme.

On perçoit également, dans cet échange avec Darla, sa piètre confiance en elle dès qu'il s'agit d'exploiter ses talents dans un véritable registre professionnel. Pour le moment, elle se contente de donner des conseils de mode à ses amies, sans s'engager dans cette activité qui la passionne.

Senna choisit tout simplement de rester sur la touche… À attendre quoi ? On ne sait pas exactement… Mais le film va nous le faire découvrir quelques scènes plus loin.

Le décor est ici posé : Senna ne croit pas en elle et manie l'ironie à son égard avec une habileté redoutable. Chaque tentative de Darla d'aborder sa vie amoureuse ou professionnelle produit ainsi une réaction sarcastique immédiate chez Senna qui vise à stopper net la conversation.

Senna nous donne ici un aperçu de la façon dont elle utilise la vivacité de son intelligence pour détruire les projets qui, au fond, comptent le plus pour elle.

On comprend à ses remarques, qu'elle ne parierait pas un centime sur ses chances de succès. Or, autant elle montre une confiance en elle évidente quand il s'agit de mettre en œuvre ses talents de styliste avec ses amis, autant, dès qu'il s'agit d'envisager

un projet professionnel sérieux, elle se ferme et déroule les arguments pour clore le sujet.

Darla, qui la connaît bien, et qui sait ce qui se cache sous cette carapace sarcastique et rebelle, n'est pas dupe des excuses que se donne sa meilleure amie. Elle sait pertinemment que c'est le manque de confiance en elle et la peur qui poussent ainsi Senna à refuser obstinément de se lancer dans l'aventure exaltante dont elle rêve profondément.

On retrouve ici la froideur apparente de l'Impératrice, décrite par Jodorowsky, qui dissimule une passion intérieure qui ne veut pas se montrer[8]. Senna se cache - même à sa meilleure amie - et se contente de rêver, plutôt que d'oser se lancer et se risquer dans un monde extérieur qui l'effraie. Mieux vaut garder ses rêves intacts que de risquer de les confronter à la réalité et de les voir piétinés.

Depuis des années, Senna se réfugie donc derrière des petits boulots inintéressants et peu valorisants qui le lui rendent bien. On la voit ainsi se faire d'abord licencier de son activité d'acheteuse pour la boutique *Elodie K, dont la gérante* dans le film est interprétée par l'actrice Famke Janssen, puis se résoudre peu après à quémander un poste de vendeuse pour lequel elle sera éconduite d'une façon relativement humiliante *(scène à 20'10)*.

La première partie du film, qui va de son 46è à son 48è anniversaire, montre ainsi Senna refusant d'écouter ses aspirations profondes, et cherchant répétitivement des alternatives plus modestes et moins risquées, dans lesquelles elle n'aurait pas à révéler sa vraie personnalité.

Toute cette période la montre farouchement accrochée à sa carapace protectrice, et refusant de se risquer à se montrer authentique et vulnérable.

La première scène avec Adam est tout aussi révélatrice. Lorsqu'elle fait sa rencontre au bar, elle le laisse s'exposer et se dévoiler, sans rien révéler d'elle-même de son côté. Senna avance ainsi masquée dans les moments les plus importants de sa vie *(scène 10'17)*.

Cependant, ce à quoi l'on assiste, en tant que spectateur, c'est au fait que tous ces choix de vie, faits semble-t-il pour se protéger de l'extérieur, se révèlent au final des impasses de plus en plus sombres et étouffantes. Si bien que sa situation que ce soit sur le plan émotionnel, professionnel ou financier, devient, chaque fois qu'elle botte en touche, de plus en plus critique et douloureuse.

Le refus de s'engager vers ses rêves et d'affronter ses peurs lui coûte de plus en plus cher et se révèle chaque fois plus nocif pour son bien-être personnel. Et cette descente aux enfers va bientôt trouver son point de butée, nous allons le découvrir dans le chapitre 5.

Pour le moment, intéressons-nous à ce qui la pousse ainsi à fermer elle-même les portes de ce qui pourrait la rendre heureuse et vivante.

## 2. Une personnalité étouffée

La première chose qui apparaît dans le film, au sujet de Senna, c'est que c'est une femme très peu sûre d'elle-même - en dehors de sa relation avec les hommes jeunes et inconsistants avec qui elle flirte, et de sa passion pour la mode, où elle se montre, au contraire, plutôt affirmée.

Mais dans les autres domaines, que ce soit face à sa mère, face aux enjeux professionnels ou financiers, ou face à Adam, l'homme pour qui elle éprouve des sentiments, elle s'auto-dévalorise en revanche de façon systématique et avec une énergie constante.

Senna nous montre ainsi deux facettes bien différentes d'elle-même : la femme passionnée, solaire et sûre d'elle, qui peut faire preuve de leadership ; et celle craintive, totalement dominée et passive, incapable de prendre sa place ou de se révolter face aux situations humiliantes qu'elle vit.

Et cette dichotomie est présente dans toute la première partie du film, jusqu'à son 48è anniversaire où les choses vont basculer progressivement.

Si l'on regarde de plus près ce qu'il se passe, Senna s'autorise en fait à révéler sa réelle personnalité - lumineuse et rayonnante - dès qu'elle se trouve dans une relation sécure avec quelqu'un, c'est-à-dire dans les situations où elle ne craint pas le regard de l'autre.

Avec sa meilleur amie Darla, elle est en confiance et peut exprimer ses talents de styliste sans complexe ; avec les hommes qu'elle séduit, elle se montre sûre d'elle car elle est confiante dans son potentiel de séduction. En effet, elle n'attend rien d'eux, elle n'a aucune intention de s'engager avec eux, et se trouve donc dans une zone de sécurité dans laquelle elle ne risque rien.

En revanche, avec Adam qui lui plaît, avec les femmes dont elle craint le jugement sur le plan professionnel, avec sa mère… elle se transforme en une femme terriblement vulnérable et angoissée. C'est son autre visage alors qui apparaît, celui de la femme très peu sûre d'elle, qui se dévalorise et se place immédiatement en position d'infériorité.

Elle a alors recours au masque qui cache ses réels sentiments et garde ses blessures affectives bien dissimulées.

Le problème est d'une part que cette stratégie la maintient dans une certaine passivité face aux événements, et qu'elle se retrouve alors comme paralysée et spectatrice de la scène qui se déroule sous ses yeux. D'autre part, le fait de se placer d'elle-même en position d'infériorité revient, sans qu'elle ne s'en rende compte, à tendre le bâton pour se faire battre.

Revoyons cette scène qui se déroule avec Vanessa - alias Famke Janssen - dans la boutique *Elodie K* au début du film. Senna ne dit que très peu de chose durant cet échange, mais c'est son expression faciale qui révèle que c'est la partie d'elle-même soumise et vulnérable aux jugements de l'autre qui fait face à sa responsable ce jour-là :

> *- Senna. Bonjour. J'ai une seule question à te poser. Tu te moques de moi ? lance Vanessa en posant sèchement la botte orange sur son bureau. Est-ce que tu sais qui sont mes clientes ? Tu les as vues ? Tu as une idée de leur style vestimentaire ?*
> *- Oui… Les bottes…*
> *- Elles sont orange ! la coupe Vanessa, furieuse.*
> *- Et bien, j'ai pensé…*
> *- Je sais ce que tu as pensé. Ce serait fun, original et audacieux...*
>
> *Senna acquiesce anxieusement.*
>
> *- Mes clientes ne sont pas du tout audacieuses, et ce n'est pas du tout ton travail de les changer ! Ton travail c'est de leur acheter ce qu'elles veulent porter.*

*Silence lourd.*

*- Je n'en peux plus d'avoir cette discussion avec toi. Je suis désolée, on s'arrête là.*

*- Ça veut dire quoi… ?*

*- Ça veut dire que… tu es virée, conclut Vanessa, exaspérée.*

*(scène à 8'29)*

Comme l'illustre la scène, le fait de se placer en position d'infériorité - potentiellement de *victime* - crée un espace vide qui appelle inconsciemment un ou des autres à occuper une place de *bourreau,* alors que dans un autre contexte ils peuvent être des personnes tout à fait sympathiques et respectueuses.

C'est ce que l'analyse transactionnelle a mis en évidence de façon très intéressante à travers le modèle du triangle de Karpman[9] : notre façon de nous positionner, et l'énergie que l'on dégage face aux autres, influence en retour leur attitude à notre égard.

Senna, en s'effaçant, pousse sans s'en rendre compte ses interlocuteurs à occuper une place dominante, dans laquelle il peuvent perdre assez vite tout respect pour elle. On peut les voir ainsi manifester un certain mépris à son égard, comme c'est le cas dans l'échange succinct avec Didi Zeller *(scène à 17'50)* lorsque Senna lui présente les sacs qu'elle vient de créer ; ou encore dans la scène du premier déjeuner d'anniversaire avec sa mère où celle-ci en vient à critiquer sa tenue vestimentaire :

*- Laisse-moi te parler de la gent masculine, lance soudainement sa mère.*

*- Oh oui... volontiers, lui répond Senna avec un sourire crispé.*

*- Les hommes ne tombent jamais amoureux des femmes qui ne se prennent pas au sérieux. Le visage de Senna se décompose. Ils font l'amour avec elles, tout comme ils feraient l'amour avec*

*n'importe qui. Mais pour vraiment tomber amoureux, ils leur faut une femme sérieuse et posée.*

*- Je vais essayer de ne pas prendre ça mal, mais… c'est dur ! dit-elle en tendant la main vers la panière à pain posée sur la table.*

*- Ne mange pas de pain ! Si tu as faim on va commander.*

*Senna repose le morceau de pain, dans une attitude de soumission et le visage éteint.*

*- Ma chérie, ce n'est qu'une question... Tu penses que tu projettes quelle image de toi-même en portant un top aussi transparent ?*

*- C'est Christian Dior, maman !*

*- Je m'en fiche complètement. Montrer tes seins ne te donne pas l'air chic. Tu ressembles à une poule de luxe.*

*(scène à 8'05)*

Senna, en refusant de se positionner et de s'affirmer, ouvre ainsi inconsciemment une porte qui fait basculer la relation vers une forme d'ingérence de la part de l'autre, et de maltraitance émotionnelle.

Or, ceci se produit chaque fois qu'elle perd ses moyens face à une personne dont elle craint le jugement ou attend l'approbation. Et on peut remarquer qu'il s'agit systématiquement de femmes. Ce jeu psychologique n'existe en effet pas du tout avec les hommes.

Senna en donnera la clé dans la scène de confidence personnelle face à la caméra où elle évoquera son vœu d'anniversaire :

*- C'était quoi mon vœu ? (...) Non, ce n'était pas un homme, ou mon nom en haut de l'affiche. (...) Évidemment, j'aimerais bien certaines choses comme avoir un teint parfait ou que ma mère ne me donne plus l'impression que je la déçois*

*absolument tout le temps… Mais, je n'ai pas gâché mon vœu pour ce genre de choses… !*
*(scène à 16'05)*

Senna révèle ici qu'elle a l'impression douloureuse de décevoir sa mère en permanence. C'est donc le jugement de sa mère que Senna craint derrière le regard de chaque femme autoritaire qu'elle croise dans sa vie. Et c'est ainsi la relation avec elle qui se rejoue chaque fois, encore et encore.

Quand elle se trouve face à une femme avec qui elle se sent en insécurité affective, elle réagit alors en se repliant, et en étouffant toute sa personnalité, de façon à laisser toute la place à l'autre. Elle s'adapte constamment, de cette manière, à la personne qui se trouve en face d'elle. Si c'est une femme qu'elle ressent comme dominante, autoritaire et sûre d'elle, elle s'efface et cède immédiatement sa place.

Ce faisant, elle adopte une position de soumission qui envoie un message clair : *je ne suis pas une rivale.*

Cependant, au lieu de créer des relations apaisées et courtoises, cela renforce paradoxalement les relations de domination. La femme qui se trouve en face d'elle reçoit clairement le message de sa soumission ce qui renforce alors sa position de domination. C'est un jeu de vase communicants qui se met en place. Plus Senna se rabaisse face à son interlocutrice, plus elle la fait monter en position dominante.

Nous allons essayer de comprendre ce qu'il se passe exactement en observant de plus près ses relations avec les femmes, telles qu'elles apparaissent dans le film.

## 3. Ses relations avec les femmes

### *1/ Vanessa et la boutique Elodie K*

Senna est en effet régulièrement confrontée à des femmes plutôt froides ou distantes avec elle, parfois cassantes, voire méprisantes à son égard.

C'est ainsi le cas de Vanessa, la gérante de la boutique *Elodie K (scène située à 8'30, puis à 20'10)*. Dans la première scène avec Famke Janssen qui interprète le rôle de Vanessa, celle-ci est agacée et ne supporte plus l'attitude de Senna qui persiste à choisir des vêtements dont le style audacieux est décalé de celui des clientes de la boutique. C'est le moment où Famke Janssen décide de rompre leur contrat et de la congédier.

Dans la seconde scène, un an plus tard, celle-ci se montre plus détendue, les conflits avec Senna sont loin maintenant qu'elle ne travaille plus pour elle. Cependant son malaise revient assez vite lorsque Senna lui présente ses créations personnelles, espérant les vendre aux clientes de la boutique.

Tout en gardant un sourire de façade, on sent Vanessa se crisper et maintenir une distance courtoise mais ferme.

Vanessa n'apprécie pas la personnalité de Senna, originale et colorée, qui est aux antipodes de la sienne. La gérante de la boutique est en effet une femme conventionnelle, qui aime suivre les codes de sa classe sociale ; aussi la personnalité libre et créative de Senna l'angoisse, et cela se manifeste sous la forme d'un rejet global de sa personne.

On voit ici Senna s'obstiner à s'adresser à des femmes conventionnelles, soucieuses de leur apparence et du regard que les

autres portent sur elles, et qui ressemblent en cela à sa mère. Or, sa personnalité audacieuse les effraie. Sa liberté intérieure, ses goûts fantaisistes, sont terriblement angoissants pour des femmes qui ont besoin de l'approbation des autres pour se sentir en sécurité. Ce type de femme ne peut que rejeter Senna et la maintenir à bonne distance.

À travers la réaction de ces femmes, la vie essaie de dire à Senna qu'elle se trompe de voie. Plus elle insiste, plus le rejet est grand. Ce n'est pas de ce côté que Senna doit se diriger. Ce n'est pas de ces femmes dont Senna doit rechercher l'approbation ni l'encouragement à développer sa créativité…

La vie tente d'amener Senna à faire le deuil de ses attentes de reconnaissance en provenance de sa mère et de toutes les femmes qui la lui rappellent. C'est en elle-même, et auprès de ses amis proches, qu'elle doit trouver la force de s'affirmer et de faire ses propres choix indépendamment du regard des autres.

### *2/ Didi Zeller*

Dans une autre scène avec Didi Zeller, une personnalité renommée de la mode à qui elle essaie de proposer ses créations, Senna se heurte à un autre type de réaction, qui a les mêmes racines. Didi Zeller commence en effet par porter de l'intérêt aux sacs créés par Senna, et elle s'assoit pour les examiner. Mais elle va s'en désintéresser brusquement quand elle comprend que personne n'a encore acheté ces créations et que Senna attend beaucoup d'elle pour lancer son activité. *(scène à 17'50)*

Elle se détourne de Senna avec une indifférence hautaine au moment où elle perçoit sa dépendance affective.

Didi Zeller semble en effet être une femme soucieuse de sa popularité et de son influence sur les autres. A ce titre, elle cherche

donc à s'entourer de personnes qui ne feront que renforcer son propre prestige et sa popularité.

Or Senna lui montre au contraire qu'elle a besoin d'elle, qu'elle attend d'être nourrie par elle, sans lui donner le sentiment qu'elle va lui apporter du prestige social. Elle lui montre sa fragilité, les blessures de son ego, autant d'ingrédients qui font fuir Didi Zeller qui n'a pas d'ambition altruiste mais recherche chez les autres ce qu'ils vont pouvoir lui apporter pour renforcer toujours plus son image et son pouvoir personnel.

On perçoit dans cette scène que si Senna lui avait confié que ses créations avaient déjà un petit succès, elle aurait probablement conclu un accord commercial. Mais quand, au contraire, elle perçoit la fragilité affective de Senna et son attente à son égard, son intérêt pour elle s'envole et se transforme en rejet froid. L'attrait pour le talent artistique potentiel de Senna disparaît au moment où celle-ci fait dépendre son avenir d'un contrat avec Didi Zeller.

Ce que l'on comprend de ces deux scènes, c'est que lorsque Senna perd confiance en elle et tente de s'accrocher à ces femmes pour se rassurer et faire décoller son activité, celles-ci se détournent et cherchent à s'éloigner d'elle.

Mark Manson, dans le livre qu'il a consacré aux relations de séduction entre hommes et femmes, et à ce qui permet à un homme d'être séduisant aux yeux des femmes et d'avoir du succès auprès d'elles, aborde cette notion de dépendance affective et la décrit comme l'ingrédient qui suscitera à coup sûr un rejet immédiat. Écoutons ce qu'il en dit :

> *"Le pouvoir de séduction d'un homme est inversement proportionnel à sa dépendance affective. Moins il est dépendant, plus il séduit. Plus il est dépendant, moins il a de succès. (...)*
>
> *Tout le comportement du dépendant est dénaturé parce qu'entièrement motivé par son souci de plaire. (...)*
>
> *Le dépendant se soucie constamment de l'image qu'il renvoie. Il se montre très agréable et très gentil même quand il voudrait ne pas l'être. Il s'achète une belle montre*

*et un abonnement aux matchs de l'équipe locale pour tenter de se faire aimer.*

*(...) La dépendance se ressent. Les femmes la flairent instinctivement. C'est le dégoût qu'elles éprouvent quand un mec les appelle trop souvent ou rit un peu fort à leurs blagues. C'est l'agacement qu'elles ressentent quand il semble toujours vouloir leur faire plaisir (...)"*[10]

Bien que l'on ne se situe pas ici dans le registre de séduction auquel fait allusion Mark Manson, le même phénomène se produit. Vanessa et Didi Zeller ressentent corporellement la dépendance affective de Senna, et réagissent par un rejet épidermique. Ici la situation est plus complexe, parce que ces deux femmes en position dominante manquent elles-mêmes de confiance en elle, c'est ce qui les rend agressive envers Senna, car son attitude les fragilise.

En effet, toutes les deux sont des femmes préoccupées par leur image et centrée sur leur souci de plaire. Elles sont focalisées sur ce qui va séduire leur entourage. Leur besoin affiché est d'être populaire dans le groupe social auquel elles appartiennent.

Or, Senna qui transpire le manque de confiance en elle, et dont la blessure de rejet[11] est très active, d'une part les effraie car elle représente ce qu'elles redoutent le plus, et d'autre part ne peut leur apporter aucune valorisation sociale car elle est elle-même en quête de valorisation. Elle ne peut que les fragiliser et représenter un danger à éviter pour elles. Leur réaction vise donc à se protéger de Senna en l'éloignant le plus possible.

### *3/ Les compagnes d'Adam : Bianca et Alison*

On retrouve également une attitude condescendante assez marquée du côté de chacune des deux compagnes d'Adam qui apparaissent dans le film - Bianca, sa partenaire de danse ; puis Alison, rencontrée à Boston après sa séparation d'avec Senna.

Toutes les deux apparaissent comme des femmes au caractère assez affirmé, mais contrairement à Senna elles présentent une apparence assez lisse. Ce sont des femmes soucieuses des conventions et de l'image qu'elles donnent, tout comme Vanessa et Didi Zeller.

Elles verront très vite en Senna une rivale à écarter et ne se priveront pas de l'attaquer sur l'image qu'elle donne d'elle-même dès que l'occasion se présentera.

Bianca se pincera ainsi les lèvres pour réprimer un sourire narquois, en découvrant Senna visiblement ivre, penchée sur le pull d'Adam et préoccupée par un accroc qu'elle tient absolument à réparer, lors de la soirée de son 47è anniversaire *(scène à 23'30)*.

La posture particulièrement droite de Bianca, et son sourire entendu, laissent entendre qu'elle tient ainsi à se différencier de Senna qui se montre à ce moment-là dans une posture plutôt embarrassante, et même dégradante pour une femme ; une scène où elle perd justement le contrôle de l'image qu'elle donne aux autres.

Quant à Alison, qui rencontre Senna sur la plage à l'occasion de son 52è anniversaire, lors d'une partie de beach volley, elle se placera d'emblée dans une position de rivalité agressive vis-à-vis de Senna qui n'échappera pas à celle-ci. Citons par exemple sa façon d'occuper le premier plan et de couvrir tout le monde de cadeaux à peine les présentations faites ; ou encore la remarque adressée à Senna concernant son maillot de bain et le geste avec lequel elle lui balance un tube de crème. Son attitude ressemble à une tentative de prendre le contrôle de la situation, là où elle arrive comme une étrangère au milieu d'amis de longue date, et surtout face à Senna dont elle n'ignore pas la relation passée avec Adam. *(scène à 1h08'26)*

C'est également Alison qui a choisi le beach volley pour cette journée célébrant l'anniversaire de Senna. Elle a donc choisi le terrain qui lui était favorable pour cette confrontation avec Senna. Et elle ne se prive pas de lui envoyer quelques ballons bien frappés

pour tenter de la mettre KO et de montrer sa domination en tant que femme sur le terrain, et au-delà dans sa relation avec Adam.

Un peu plus tard dans la soirée, lors du jeu *“Je n’ai jamais...”* lancé par Darla peu après la scène du karaoké, Alison lance à Senna plusieurs piques très directes et sans équivoque. À commencer par la remarque qu’elle lance en lui offrant un cadeau célébrant son départ à Paris :

*- J’ai un petit quelque chose pour toi.*
*- Oh !*
*- À la fac j’ai fait un an à Paris et j’ai vraiment adoré ! Tu sais, ils savent vraiment vivre. Tu ne vas peut-être jamais revenir ! s’exclame-t-elle sur un ton réjoui auquel Senna réagit par un haussement de sourcil étonné et un coup d’oeil interrogateur jeté à Adam.*

On peut aussi relever la remarque méprisante glissée durant le jeu quand Senna joue son tour avec subtilité, alors qu’elle emploie ensuite un ton complice à l’adresse de Darla :

*- Je n’ai jamais vu “Autant en emporte le vent”, dit Adam quand son tour de jouer arrive.*
*Chacun se regarde et un silence s’installe.*
*- Personne parmi vous n’a vu “Autant en emporte le vent”... ?!*
*- Non, dit Steve.*
*- Moi, la moitié, répond Darla.*
*- Vous n’êtes pas des gens normaux ! réplique Adam dépité.*
*- Allez… À toi ! lance Darla à Senna.*
*- Je… Je n’ai jamais fait l’amour avec une femme, annonce Senna.*
*- Très bien, répond Adam en cherchant une allumette à lui donner.*
*- Il ne manquerait plus que ça ! réagit Alison.*
*- Ça c’est bien joué ! réplique Darla à l’intention de Senna en lui tendant elle aussi une allumette.*

*- Darla... ?! Tu es une vraie aventurière ! s'étonne Alison.*
*- Ouais… ouais ! répond Darla.*
*- Vous voulez que je vous raconte ? lance Darla en plaisantant.*
*(scène à 1h22'12)*

Et on ne peut pas oublier le commentaire désagréable qui suit, lancé au moment où le sujet abordé entre eux concerne le voyage à Las Vegas organisé par Adam pour Senna et lui deux années auparavant :

*- J'avais pris un billet une fois pour Las Vegas, explique Adam en se tournant vers Alison. Finalement, je n'y suis pas allé.*
*- Ils allaient se marier là-bas, renchérit Darla.*
*- Elle sait qu'on était fiancés, la coupe Adam un peu sèchement.*
*- Moi aussi j'ai été fiancée, intervient Alison avec un sourire. Un joueur de foot du lycée. Oh… ! On commet tous des erreurs... !*

Ce qui frappe dans chacune des scènes qui se déroulent avec Vanessa, Didi Zeller, ou encore sa mère, c'est l'absence de réaction agressive de la part de Senna. Avec Alison, à la toute fin du film, son attitude a cependant considérablement changé.

Avec les premières, elle encaisse les coups. Son regard montre qu'elle est visiblement atteinte, mais elle ne réagit pas. Cette passivité la rend d'autant plus vulnérable et qu'elle une proie facile pour ces femmes désireuses de la rabaisser. Cependant, c'est aussi une façon pour Senna de ne pas entrer dans ce jeu de rivalité féminine plutôt nocif.

En ne répondant pas sur le même registre, et en n'engageant pas le combat, Senna reste elle-même. Elle ne se durcit pas et n'entre pas en guerre avec chacune des rivales qui se présente. Elle se contente d'accepter - passivement - la situation sans chercher à

se défendre ni à rendre les coups. Elle laisse l'autre gagner sans protester. Elle accepte de perdre.

C'est ce qui la rend si touchante, car sa sensibilité est à ce moment-là à fleur de peau. La vraie Senna, celle qui est d'ordinaire cachée dans l'abri de sa carapace devient visible à ce moment-là.

À l'inverse, les femmes comme Vanessa, Didi Zeller, Bianca ou Alison ont perdu le contact avec une partie importante de leur sensibilité. Pour se protéger et s'assurer une place au sein des groupes sociaux qui comptent pour elles, elles ont renoncé à exprimer une partie d'elle-même qui pourrait être raillée ou moquée pour se conformer aux attentes des autres.

Alison l'exprime très clairement dans la scène de ses confidences face caméra dans laquelle elle parle de l'évolution de ses vœux au fil des années :

> *- Chaque année, jusqu'à mes quinze ans, mon vœu c'était d'avoir un cheval… explique-t-elle.*
>
> *Rire nerveux.*
>
> *- Quel gâchis. Euh… ensuite quand j'étais au lycée, je rêvais d'entrer à Stanford. Youpi !! s'exclame-t-elle en levant les bras en signe de réussite. À la fac, on souhaite avoir de bonnes notes, et ensuite un bon job, et maintenant… Bon… Ce que l'on a et ce que l'on réussit n'a aucune importance si on ne les partage avec personne... À part l'époque du cheval, conclut-elle, euh… je dirais que je m'en sors plutôt pas mal en matière de vœux !*
>
> *(scène à 1h06'23)*

Ce qu'Alison révèle en parlant de ses vœux, c'est que l'attente répétée d'un cheval non exaucée l'a tellement blessée et découragée qu'elle s'est fermée et a enfoui sa sensibilité au plus profond d'elle-même pour ne plus souffrir. Elle s'est alors conformée à l'attente probablement de sa famille ; et elle ne parle d'ailleurs plus de "ses" vœux, mais emploie le "on" indéfini : *"on souhaite avoir de bonnes notes", "ce que l'on a (...) n'a aucune importance si on ne les partage avec personne".*

Ses vœux ne sont plus les siens mais sont devenus des vœux impersonnels, des vœux convenus, socialement partagés. La vraie Alison a disparu au profit d'une femme parfaite, froide, impersonnelle et rigide, vieille avant l'âge. Elle semble ainsi s'être "fossilisée" en choisissant dans sa vie très tôt de se rallier aux choix des autres pour elle, des choix sécuritaires et socialement validés.

On ne sait rien de la véritable Alison, si ce n'est qu'elle aimait passionnément les chevaux et devait être extrêmement sensible pour avoir dû se construire une carapace aussi épaisse par la suite pour se protéger.

### *4/ Des femmes dures et froides qui rejettent leur féminin*

Les femmes que Senna rencontre, et qui se montrent tellement blessantes et dures envers elle et sa sensibilité, sont toutes des femmes qui se sont endurcies extérieurement pour ne plus souffrir et se protéger de l'humiliation. Elles ont renoncé à une partie d'elles-mêmes pour adopter les codes du groupe. Elles se sont mises à rechercher sécurité et pouvoir, dans l'atteinte de la perfection pour Alison, dans une présentation conventionnelle et dans l'adaptation aux besoins de ses clientes fortunées pour Vanessa, et dans l'atteinte d'une position sociale dominante dans le cas de Didi Zeller.

Toutes ces femmes qui croisent la vie de Senna sont en réalité très soucieuse de l'image qu'elles donnent, et la personnalité spontanée de Senna associée à son manque de confiance en elle crée chez elles une réaction de rejet assez violente. Sa tendance à se dévaloriser, ou à se placer dans des situations gênantes, lui valent alors une mise à distance immédiate de la part de ces femmes qui ne veulent surtout pas se retrouver associées de près ou de loin à l'image que dégage Senna.

En dévoilant sa vulnérabilité, son manque de confiance en elle, et son absence d'inquiétude concernant l'image qu'elle donne d'elle-même, Senna les rend nerveuses et agressives, car elle les effraie

en livrant à la lumière son féminin blessé alors qu'elles-mêmes tentent de le fuir à tout prix. Senna est en réalité leur miroir. Elle incarne leurs ombres redoutées et ce qu'elles ne veulent surtout pas affronter.

La bousculer, la traiter avec dédain ou la rejeter est ainsi une façon de se protéger elles-mêmes en tentant d'éloigner ce spectre que Senna leur ramène, à défaut de pouvoir l'accueillir avec bienveillance. Cela révèle aussi la façon dont elles traitent leur propre sensibilité et leur propre féminin blessé. C'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas créer avec Senna une relation plus douce et chaleureuse. Elles la rejettent comme elles se rejettent avant tout elles-mêmes.

Senna se heurte donc à des femmes qui ont développé un pseudo-masculin pour protéger leur sensibilité qui a certainement été durement blessée dans le passé ; et qui interagissent depuis sur ce mode avec les autres femmes. C'est par exemple ce type de fonctionnement que l'on retrouve chez les femmes qui ont choisi de faire carrière en politique. Elles ont adopté les codes masculins pour s'adapter à ce monde dominé par les hommes.

Mais attention, je parle bien d'un pseudo-masculin, car il s'agit d'un masculin dur et froid qui est complètement déconnecté du féminin, et qui le rejette. Le vrai masculin n'a, lui, rien de violent et s'harmonise parfaitement avec le féminin qui est sa part complémentaire. Ici le masculin qui a pris le pouvoir est une forme pervertie du masculin sacré et ne donne naissance d'ailleurs qu'aux différentes formes de violence relationnelle que sont le rejet, le jugement, la domination, le sarcasme etc.

Les femmes qui ont adopté ce type de fonctionnement ne vivent avec les autres femmes que dans la rivalité, dans le souci de l'apparence extérieure, de la popularité etc. Autrement dit, leur vie est dominée par l'insécurité et la recherche de protection. En abandonnant toutes les parts d'elles-mêmes qui représentent la vie, la spontanéité et la vulnérabilité - comme nous l'avons déjà évoqué dans l'introduction - elles deviennent inévitablement dures, intransigeantes, et agressives.

Les diktats du pseudo-masculin ont pénétré le monde des femmes et les ont amenées à perdre le contact avec leur vraie féminité, avec ce que l'on appelle leur féminin sacré.

### 4. La place mineure occupée par les hommes

Du côté des hommes, la situation de Senna est très différente. Ils lui témoignent au contraire de la bienveillance et de la sympathie. Elle est à l'aise avec eux et tisse facilement des relations, que celles-ci soient amicales ou basées sur la séduction.

On peut songer à Théo pour commencer, le jeune homme que l'on découvre dans son lit dans la toute première scène du film. *(scène à 1'10)*

Puis Jean-Michel, que l'on va retrouver à deux reprises dans des scènes mineures. C'est lui qui gère la boutique de mode qu'elle affectionne. *(scènes à 4'40 et 17'25)*

Et il y a également l'homme rencontré au bar lors de son 51è anniversaire avec qui elle plaisante de son tatouage invisible sur l'épaule. *(scène à 1h02'40)*

Tous ces hommes font des apparitions assez furtives durant le film, et ils se révèlent sans réelle consistance. Ils n'ont pas de rôle majeur. Ce sont des hommes plutôt jeunes que Senna rencontre dans des lieux festifs, les bars branchés où elle sort, ou alors des hommes féminins, à l'image de Jean-Michel qui est homosexuel et travaille dans le milieu de la mode.

Steve, le compagnon de Senna, tout comme Lars, le barman, sont des figures masculines légèrement différentes. Ils se montrent tous les deux discrètement bienveillants et protecteurs[12]. On sent leur présence plus consistante, même si elle reste tout de même secondaire.

D'ailleurs, de façon anecdotique, on peut remarquer que le nom de l'acteur qui interprète Steve n'apparaît pas sur l'affiche du film, ni dans la liste des acteurs présentée sur Allociné. Pour réussir

à trouver son nom il faut se rendre sur la page Wikipédia du film, il s'agit de Jason Gibson.

Les hommes dans ce film, en dehors de Tony Goldwyn, sont donc tous des personnages secondaires. Ceci révèle plusieurs choses. D'une part, que nous sommes en présence d'un film qui traite des relations des femmes entre elles, et de la relation qu'elles entretiennent comme nous l'avons vu avec leur féminité ; d'autre part, que le masculin vit une crise tellement majeure dans son identité qu'il est complètement éclipsé du film. Les femmes occupent toute la place et les hommes sont relégués au second plan.

Or, on va justement se rendre compte par la suite que la place mineure occupée par les hommes crée un déséquilibre qui perturbe paradoxalement la place accordée à la féminité. On pourrait croire en effet que le manque de masculin laisse toute la place au féminin pour se déployer, or c'est au contraire le masculin chez les femmes qui se trouve exacerbé au détriment de leur féminité.

Comme nous l'avons vu chez les personnages tels que Didi Zeller et Vanessa, le féminin qui s'exprime est dur, froid, castrateur. C'est un féminin déséquilibré, masculinisé, qui laisse peu de place à la souplesse, à l'ouverture, à la bienveillance et à la douceur du féminin sacré.

Le masculin, en s'effaçant devient féminin, et le féminin, en prenant toute la place se masculinise.

Nous sommes typiquement dans un des effets décrit dans la culture chinoise au travers de la danse perpétuelle du Yin et du

Yang.

Quand le Yin blanc devient prédominant et éclipse en apparence le Yang noir, celui-ci apparaît au cœur du Yin. Le masculin qui disparaît à l'extérieur, réapparaît à l'intérieur du Yin.

Il est toujours présent, mais à une place, en quelque sorte pervertie, qui déséquilibre l'ensemble des repères masculin/féminin.

## 5. Un père totalement absent

On peut noter également que le père de Senna est par ailleurs totalement absent du film, au point que l'on ne se sait absolument rien de lui. Tout ce que l'on suppose c'est qu'il est probablement décédé il y a de nombreuses années, laissant Senna seule avec sa mère durant la plus grande partie de sa vie. Il semble en effet avoir complètement disparu.

La mère de Senna fait une brève allusion à son mari à deux reprises. Une première fois quand elle offre un pendentif à Senna pour son 46è anniversaire, celui que son mari lui a lui-même offert le jour de leur mariage. Et elle évoque à cette occasion dix années d'une relation heureuse et épanouie avec lui, ce qui semble relativement énigmatique et peu cohérent avec ce qu'elle dira peu après au sujet du bouleversement qu'a été la naissance de sa fille et du vide qu'elle est venue combler, et dont nous allons reparler ci-dessous.

Puis, elle le nomme une seconde fois avec amertume sur son lit d'hôpital, peu de temps avant sa mort, au sujet d'une anecdote : des calculs rénaux qu'on lui aurait retirés à l'époque et qu'il aurait pu remporter chez lui. Elle, au contraire, vient de subir une ablation des deux seins qu'elle ne l'autorise pas à garder et dont le deuil s'annonce douloureux. *(scène à 43'20)*

Sa féminité est à cet instant de sa vie brutalement mise à mal par cette amputation qui la laisse amère et abattue.

La mère de Senna parle également un peu plus tôt de sa relation aux hommes qui a, d'une certaine façon, disparu le jour où sa fille est née. Elle explique en effet qu'elle s'est alors entièrement consacrée à Senna, ne s'intéressant plus à rien d'autre :

*« Il y a plein de choses dont on peut avoir envie : une belle maison, une grande voiture, une jolie poitrine… Je suppose que, lorsque j'étais une femme plus jeune, je souhaitais avoir toutes ces choses-là. [...] Mais, curieusement, quand… quand Senna est venue au monde… toutes ces choses ne… Je ne veux pas dire que je n'apprécie plus les hommes, ce n'est pas cela du tout, mais elle a comblé le vide qu'il y avait en moi. Tout ce que je voulais c'était pour elle, forcément. [...] D'une certaine manière elle a volé mes vœux ! »*
*(scène à 37'20)*

La mère de Senna a donc perdu toute attirance sexuelle pour les hommes à partir du moment où elle est devenue mère. Sa relation à sa fille a pris toute la place dans sa vie. Les hommes se sont donc retrouvés placés en arrière-plan, puis effacés progressivement au bénéfice de la relation mère-fille.

Et c'est ce que l'on retrouve dans la construction du film : une structure matriarcale où les hommes n'ont pas réellement de place.

Senna a donc développé une relation fusionnelle avec sa mère, et a eu à faire face à un père probablement absent affectivement, mis à distance par une mère qui réclamait l'exclusivité auprès de sa fille.

Les confidences d'Ellen Burstyn, qui incarne à l'écran la mère de Senna, laissent entendre qu'elle s'est entièrement "nourrie" de sa fille, dès l'arrivée de celle-ci au sein du couple, délaissant tout le reste et devenant par la même occasion le pilier unique dans la vie de Senna.

On observe ici un phénomène incestuel issu d'une situation œdipienne mal gérée par le parent, mais de façon inversé. Ce n'est pas le père qui construit une relation exclusive avec sa fille, mais la mère qui prend son enfant comme objet d'amour. Et nous allons voir dans le chapitre suivant toutes les conséquences affectives néfastes que cela va avoir pour Senna dans son développement personnel.

Les hommes présents dans le film, et leur personnalité effacée ou inconsistante, rendent compte ainsi du fait que Senna n'a pas d'image masculine, ni paternelle, fiable et solide dans sa vie. Les hommes ne sont pas des figures sur lesquelles elle peut compter pour lui donner des repères et l'aider à trouver son chemin dans les moments où elle se sent dépassée, ni qui peuvent être présents pour la soutenir et l'aider à surmonter les obstacles. Adam excepté, à certaines occasions, comme par exemple lorsqu'il lui obtient un prêt au moment où elle lance sa boutique ; lorsqu'il entend son besoin d'engagement et la rejoint chez elle avec une bague trouvée en urgence dans un distributeur de bonbons ; ou encore, un peu plus tôt, lorsqu'il contrecarre grâce à une réponse subtile la dévalorisation personnelle dont elle fait preuve à son égard, en se décrivant comme un "petit coup" pour lui, durant la soirée de son 47è anniversaire.

Face à cet excès de dureté/froideur du côté des femmes, et de bienveillance/inconsistance du côté des hommes, Senna se révèle donc être une femme particulièrement seule, même si elle camoufle ce profond sentiment de solitude sous des abords gais et insouciants.

Néanmoins, elle va trouver des alliés pour avancer et surmonter les obstacles qui se dressent sur sa route, telle que l'annonce la carte du Pape[13], et nous verrons un peu plus loin lesquels[14].

# 3. SENNA ET SA MÈRE : UNE RELATION FIGÉE DEPUIS L'ADOLESCENCE

Si l'on écoute les tarots concernant la source des blocages tenaces qui paralysent Senna[15], ils mettent le focus d'une part sur son élan vital qui s'est trouvé bloqué à l'adolescence, et d'autre part sur la relation qu'elle entretient avec une personne en particulier qui exercerait une forme d'emprise sur elle ; les deux étant liés.

Cette lecture du tirage des tarots de Marseille est troublante car ce qui apparaît en effet dès les premières scènes du film, c'est la relation complexe que Senna entretient avec sa mère. Une relation relativement fusionnelle dans laquelle Senna n'a pas trouvé véritablement une place de femme adulte.

## 1. Une adolescente qui ne grandit pas

Dans les différents dialogues avec sa mère, on découvre en effet Senna qui réagit tantôt comme une enfant, tantôt comme une adolescente, soumise et soucieuse de recueillir son approbation.

Un détail est d'ailleurs significatif dans le film : on la voit conduire non pas une voiture, mais un scooter. Le deux-roues apparaît comme son mode de locomotion privilégié[16], surtout dans la première partie du film.

Même si l'on peut trouver des arguments pour justifier l'aspect pratique d'un scooter pour se déplacer dans une grande ville, et son coût réduit, le scooter reste culturellement l'apanage des adolescents. Et c'est suffisamment rare de voir un américain se déplacer en scooter pour considérer ce détail comme révélateur.

Susan Walter a donc choisi de mettre en scène Senna, son personnage principal, roulant en scooter et fumant des joints…

On la voit au volant d'une voiture une seule et unique fois, lorsqu'elle est sur le point d'ouvrir sa boutique et rapporte au magasin qui la fournit une pile de vêtements froissés *(scène à 27'40)*. Or, c'est précisément le point charnière du film. En effet, c'est à ce moment-là qu'elle décide de s'engager véritablement vers ses rêves, alors qu'elle les repoussait jusqu'à présent. Et c'est justement là que tout dans sa vie va commencer à se fluidifier et que les portes vont alors s'ouvrir unes à unes[17].

C'est intéressant que ce soit justement à ce moment-là du film qu'elle se retrouve à conduire une voiture : au moment où elle se redresse et s'affirme. Même si c'est encore timidement et maladroitement, ce passage du film est le point où sa vie bascule du bon côté.

## 2. Une matriarche qui exerce une domination sans partage

Mais revenons à sa relation à sa mère. D'un côté Senna se comporte donc face à elle comme une (pré)adolescente inquiète de son jugement, et de l'autre sa mère s'adresse à elle comme elle le ferait avec à une enfant de 5 ans, lui dictant la conduite à tenir, lui adressant des reproches ou lui faisant la morale.

Or, nous allons voir aussi que ce comportement infantilisant révèle en fait en arrière-plan une composante incestuelle dans leur relation qui vient complexifier le lien mère-fille et resserrer l'étau autour de Senna.

Une forme d'emprise invisible s'exerce en effet, l'empêchant de trouver pleinement sa place et de déployer sa réelle personnalité. Observons par exemple le stupéfiant dialogue qui a lieu entre elles, au restaurant, à l'occasion du déjeuner d'anniversaire où elles se retrouvent pour célébrer les 46 ans de Senna.

Tout d'abord, la mère de Senna l'accueille avec l'exclamation suivante :

*- Mon bébé… Ma magnifique petite reine du jour.*
*(scène à 6'10)*

Le ton est donné, dans la relation qui les lie, la mère de Senna lui attribue une place de petite fille, de petite "reine". Mais nous allons voir que cette petite couronne royale inclut des contreparties plutôt déplaisantes.

En effet, aussitôt Senna installée à côté d'elle à table, sa mère enchaîne sur une remarque plutôt étonnante :

*- Jack m'a posé la question sur ton âge, confie-t-elle à Senna en se penchant vers elle et en baissant la voix, faisant allusion au serveur qui vient de l'installer.*

*- C'est normal le jour d'un anniversaire, maman.*

*- Oui, à cinq ans !*

*Rire nerveux de Senna.*

Jouant le chaud et le froid, et changeant de registre d'une minute à l'autre sans signe annonciateur, la mère de Senna lui assène ainsi des petites remarques cinglantes, semblant venues de nulle part, qui la prennent de court.

Puis, sans transition, elle lui offre son cadeau d'anniversaire, un pendentif que son mari lui avait offert le jour de leur mariage, en lui souhaitant de trouver elle aussi l'amour et le bonheur dans sa vie, avant d'orienter la conversation du côté des relations amoureuses de Senna :

*- Il te va à ravir. Darla m'a dit que tu sortais avec un bébé ?*

*- Tu as parlé à Darla ? s'étonne Senna.*

*- C'est vrai alors ?*

*- Oui maman, je sors avec un bébé… Et cela ne pourra pas devenir sérieux entre nous parce que sa mère est toujours dans les parages !*

- *Laisse-moi te parler de la gent masculine.*

*- Oh oui... volontiers, répond Senna avec un sourire crispé.*

*- Les hommes ne tombent jamais amoureux des femmes qui ne se prennent pas au sérieux.*

*Le visage de Senna se décompose.*

*- Ils font l'amour avec elles, tout comme ils feraient l'amour avec n'importe qui. Mais pour vraiment tomber amoureux, il leur faut une femme sérieuse et posée.*

*- Je vais essayer de ne pas prendre ça mal, mais… c'est dur ! réplique Senna en tendant la main vers la*

*panière de pain posée sur la table.*

*- Ne mange pas de pain ! Si tu as faim on va commander.*

*Senna repose docilement la tranche de pain qu'elle avait saisi, le visage fermé.*

*- Ma chérie, ce n'est qu'une question. Tu penses que tu projettes quelle image de toi-même en portant un top aussi transparent ?*

*- C'est Christian Dior, maman !*

*- Je m'en fiche complètement. Montrer tes seins ne te donne pas l'air chic. Tu ressembles à une poule de luxe !"*

Cet échange est révélateur de plusieurs choses importantes, à commencer par la place qu'entend occuper la mère de Senna dans la vie de celle-ci.

Tout d'abord, elle commente la vie de Senna et lui donne son avis sans y avoir été invitée, en cela elle se comporte en mère intrusive et directive. Elle a des échanges avec Darla, l'amie proche de Senna et lui soutire des informations sur les relations qu'elle entretient avec les hommes.

On voit Senna s'en offusquer, mais sa mère balaie sa remarque en lui demandant des comptes sur cette relation.

Senna ne se démonte pas, et utilise alors l'humour pour faire remarquer l'attitude intrusive et déplacée de sa mère à son égard. On découvre alors que sa mère compte bien avoir le dernier mot en faisant monter la conversation d'un ton.

*- Laisse-moi te parler de la gent masculine.*

*- Oh oui... volontiers, répond Senna avec un sourire crispé.*

*- Les hommes ne tombent jamais amoureux des femmes qui ne se prennent pas au sérieux. [...] Ils font l'amour avec elles, tout comme ils feraient l'amour avec n'importe qui. Mais pour vraiment tomber amoureux, il leur faut une femme sérieuse et posée.*

*- Je vais essayer de ne pas prendre ça mal, mais… c'est dur ! réplique Senna en tendant la main vers la panière de pain posée sur la table.*
*- Ne mange pas de pain ! Si tu as faim on va commander.*

Dans cette joute verbale qui se déroule entre Senna et sa mère, cette dernière garde l'ascendant en ayant recours à une forme de violence émotionnelle. Ce faisant, elle indique clairement le rapport qu'elle entretient avec sa fille, un rapport de domination où la seule place laissée à Senna est celle d'une petite fille qui se doit d'obéir à sa mère.

Elle s'immisce ainsi dans sa vie, notamment dans ses aspects les plus privés - ses relations aux hommes - sans scrupules ni retenue. La mère de Senna ne semble pas avoir conscience, ou plutôt ne semble pas accepter, que sa fille ait une vie propre, loin d'elle et surtout hors de son contrôle, et ne manque pas l'occasion de la rappeler à l'ordre, même si c'est le jour de son anniversaire.

On la voit ainsi commander un autre thé vert pour Senna lorsque celle-ci arrive et s'installe à table avec elle *(scène à 6'20)*. Il est habituel d'ordinaire de demander à celui que l'on invite ce qu'il souhaite boire, sauf lorsqu'on connaît particulièrement bien ses goûts et que commander à sa place est une forme de complicité et d'attention affectueuse.

Or, ce n'est pas ce que la situation dégage ici. On peut légitimement douter que le thé vert soit la boisson de prédilection de Senna compte tenu de ce que l'on a pu apercevoir jusque-là de sa vie. Sa mère donne plutôt l'impression d'imposer ses propres choix à sa fille comme si ses préférences à elle étaient également celles de Senna. Son attitude se rapprocherait alors d'une forme de tyrannie maternelle, et le dialogue entre elles qui va suivre confirme cette sensation. On est bien dans un registre de domination et de soumission de part et d'autre.

On découvrira tout au long du film des bribes de l'histoire familiale qui nous permettront de comprendre qu'une grande partie

de leur relation actuelle s'est jouée dès la naissance de Senna.

Sa mère expliquera notamment dans ses confidences *(scène à 37'20)*, à quel point la naissance de sa fille est venu combler un vide en elle, et qu'à partir de ce jour Senna est devenu le centre de sa vie. En tant que mère, elle s'est ainsi très vite octroyé un pouvoir d'intervention dans la vie de sa fille auquel elle n'a jamais pu renoncer malgré les années qui passaient.

De son côté, Senna semble bloquée dans cette position infantile vis-à-vis de sa mère qui garde le besoin de la diriger, sans pouvoir s'en libérer, alors même qu'elle approche maintenant de la cinquantaine.

Observons cet autre dialogue qui a lieu deux ans plus tard, à l'occasion du 48è anniversaire de Senna, au moment où celle-ci s'apprête à ouvrir sa boutique :

> *- Moi aussi j'ai un cadeau pour toi, annonce Senna à sa mère après avoir ouvert le paquet que sa mère lui a tendu.*
> *- C'est pas vrai ? Mais enfin… Senna… Ohhh… Mais ce manteau est une merveille ! Incroyable ! Je n'en reviens pas que tu m'aies acheté ça. Merci ma chérie. Il a dû coûter très cher, je te rembourse.*
> *- C'est un cadeau.*
> *- Non, non, non ! Je ne veux pas que tu dépenses ton argent pour moi alors que tu essaies de lancer ton affaire.*
> *- Maman, ce n'est qu'un manteau.*
>
> *La mère de Senna s'interrompt, et fixe Senna dans les yeux tout en pliant son manteau :*
>
> *- Dis-moi, tu t'en sors financièrement ?*
> *- Humm… j'ai sous-estimé le coût du démarrage.*
> *- Oh... De combien ?*
> *- … plusieurs milliers, répond Senna mal à l'aise.*
> *- Plusieurs milliers ?!*
> *- Dix… mille, en fait.*
> *- Il te faut dix mille dollars ?!... Senna ! Comment tu vas te débrouiller enfin ?!*

*(scène à 29’30)*

Tout d’abord Senna, en offrant un cadeau à sa mère, modifie l’équilibre des déjeuners habituels. Elle se positionne ici pour la première fois avec sa mère en femme indépendante qui s’adresse à elle d’adulte à adulte. Celle-ci marque aussitôt sa surprise et son plaisir à la vue du très beau manteau que sa fille lui offre. Mais très vite elle se reprend, et tente d’annuler ce nouveau type de relation, en voulant la rembourser et en soulignant que Senna n’a pas les moyens de lui faire ce type de cadeau. En marquant l’écart financier qui existe entre elles, et en refusant à Senna la liberté de dépenser son argent pour lui faire un cadeau, sa mère l’infantilise à nouveau et la ramène à une place d’enfant inconséquente qui dépense son argent de façon déraisonnable.

Mais Senna ne lâche pas et trouve cette fois-ci les mots pour que sa mère stoppe ses intrusions et accepte finalement le cadeau. Cependant cela ne va être qu’un répit de courte durée.

On retrouve alors la pirouette déjà observée dans le dialogue du premier anniversaire. Deux ans auparavant, en effet, sa mère la questionnait sur sa relation avec Théo, un homme beaucoup plus jeune qu’elle. Senna soulignant avec humour la tendance intrusive de sa mère, celle-ci avait alors changé de ton et commencé à la critiquer sèchement sur son chemisier trop transparent pour une femme qui se voudrait respectable.

Ici, la mère de Senna use de la même stratégie, n’ayant pas eu le dernier mot au sujet du manteau, elle attaque alors un autre sujet où Senna se sent vulnérable : ses finances au moment où elle lance son affaire.

À nouveau, elle aborde la situation financière de Senna assez abruptement sans y être invitée. Il s’agit-là d’une forme d’intrusion dont elle est familière qui témoigne de son refus de respecter certaines limites avec la vie privée sa fille aujourd’hui adulte. Et elle va terminer par un reproche moralisateur : « *Il te faut dix mille dollars ?!... Senna ! Comment tu vas te débrouiller enfin ?!* ».

Ce que l'on peut observer dans le déroulement de chaque de ces deux conversations, c'est que la mère de Senna consacre son énergie à la maintenir dans une position infantile et ne lâche pas tant qu'elle n'est pas arrivée à ses fins, à savoir trouver un sujet de conversation qui réveille la mauvaise estime de Senna et entérine son ascendance sur sa fille.

Refusant d'accepter un dialogue d'adulte à adulte avec sa fille, au sens où le décrit l'analyse transactionnelle[18], elle oriente systématiquement les échanges du côté d'un positionnement Parent / Enfant qui blesse constamment l'estime d'elle-même de Senna.

Face à elle, et faisant face stoïquement à ses comportements et remarques dévalorisantes, Senna a bien du mal à rester droite et affirmée et finit toujours par courber les épaules. On devine dans leurs échanges que Senna n'a certainement pas dû avoir la possibilité de vivre une crise d'adolescence qui lui aurait permis de créer un début de séparation mère-fille salvateur. L'emprise de sa mère devait être déjà trop installée, ou s'est peut-être renforcée davantage à cette période cruciale de son développement.

Aussi, Senna encaisse une à une les remarques, sans réellement réagir, ni tenter de s'opposer à cette prise de pouvoir de sa mère sur sa vie.

On la voit dans les différents dialogues du film ne s'opposer à sa mère que mollement et surtout éviter soigneusement tout conflit direct. Quand sa mère dans le premier dialogue au restaurant lui parle des hommes qui ne tombent amoureux que des femmes sérieuses et posées, et se contentent d'avoir des relations sexuelles sans lendemain avec des femmes telles que Senna, elle accuse le coup et se montre blessée mais ne manifeste aucune colère qui stopperait sa mère. Elle ne manifeste ainsi aucune tentative de résistance active, comme si elle avait capitulé depuis bien longtemps face à la puissance maternelle.

D'ailleurs, celle-ci poursuit et lui assène une deuxième salve encore plus virulente en l'attaquant sur son chemisier et en laissant entendre qu'elle s'habille telle une prostituée. La scène s'arrête sur

cette remarque de sa mère, ce qui laisse entendre que Senna n'a pas réagi.

Lors du second anniversaire, pour ses 47 ans, sa mère lui offre de la vaisselle en commentant :

> *« Je pense que toutes les femmes devraient avoir de la vaisselle en porcelaine. Comme il y a peu de chances que tu te maries un jour, je me suis dit que je devais commencer maintenant. Dans onze ans tu auras le service complet… » (scène à 18'50)*

Là aussi sa remarque est assez perfide dans le sens où elle prédit un avenir sombre à Senna sur le plan amoureux. Elle annonce à Senna, d'une façon abrupte, et sans préambule, en guise de cadeau d'anniversaire, sa conviction qu'elle restera vieille fille ; et à nouveau Senna accuse le coup mais ne réagit pas. Elle est habituée aux remarques piquantes de sa mère et les subit avec fatalité.

Elle garde néanmoins un espace de liberté lorsqu'elle est hors de la vue de sa mère, et s'autorise à suivre sa propre idée une fois les déjeuners terminés. Néanmoins cette stratégie ne lui permet pas de développer une véritable affirmation structurante sur le plan personnel. Cela ne fait que renforcer le clivage entre ses deux facettes : la partie d'elle-même, à la forte personnalité, qui reste cachée et ne se dévoile qu'à de rares personnes avec qui elle se sent en confiance, et l'autre partie, adaptée et soumise, qui apparaît en présence de femmes dont elle craint le jugement[19].

En apparence, et de loin, on pourrait penser que sa mère est sincèrement préoccupée par l'avenir de sa fille, et cherche à lui donner des conseils sur la bonne façon de mener sa vie - ce qui est très probablement le cas en effet - seulement, en arrière-plan, son attitude est teintée d'ambiguïté, et l'on perçoit son besoin pressant de garder Senna dans sa vie et de barrer toute possibilité pour sa fille de pouvoir partager sa vie avec quelqu'un d'autre qu'elle-même.

Pour faire apparaître encore plus clairement tous ces enjeux inconscients, observons maintenant les appels matinaux que sa mère passe à Senna, chaque année, le jour de son anniversaire.

### 3. Des messages maternels qui sabotent ses relations aux hommes

Les premières secondes du film s'ouvrent justement sur l'un de ces appels. Senna est dans son lit, encore endormie. Elle vient de passer la nuit avec Théo, un homme qui se trouve à ses côtés pendant cet échange téléphonique avec sa mère :

*Le téléphone sonne.*
*« Salut maman… Ouais… Merci… Bien sûr que tu es la première, comme d'habitude. Oui…! Moi aussi j'ai envie de te voir très vite... Oui maman, on se voit tout à l'heure... D'accord. »*
*Elle raccroche.*

Dans ce dialogue où elle appelle Senna tôt le matin, alors que celle-ci n'est pas encore levée, on peut remarquer qu'elle ne craint visiblement pas de déranger sa fille à une heure matinale où celle-ci peut se trouver dans un moment d'intimité avec un homme. Elle ne s'assure d'ailleurs pas auprès d'elle de ne pas la déranger par son appel.

Cette attitude désinvolte fait là aussi penser à une mère qui entrerait dans la chambre de sa fille adolescente, sans frapper à la porte, ni demander la permission d'entrer. C'est une façon indirecte de signifier que l'espace privé de Senna est également le sien, qu'elle peut y entrer et en sortir librement, sans autorisation nécessaire de la part de Senna.

Ce qui indique en filigrane qu'elle refuse à Senna le droit à un espace privé auquel elle ne puisse pas accéder. Tout ce qui concerne sa fille lui appartient de droit pourrait-on dire. Senna est son objet.

La seconde chose que l'on peut noter, ce sont les mots employés par sa mère dans ce dialogue matinal. Ne trouvez-vous pas, en regardant de plus près, qu'ils ressemblent à s'y méprendre à un dialogue qui pourrait se dérouler entre deux amants... ?

Reprenons leurs échanges et imaginons qu'ici Senna s'adresse à un homme :

> *« Bien sûr que tu es le premier, comme d'habitude. Oui…! Moi aussi j'ai envie de te voir très vite... Oui, on se voit tout à l'heure. D'accord. »*

C'est tout à fait le type d'échange qui pourrait avoir lieu entre deux personnes qui se trouvent dans la phase passionnelle du début d'une relation amoureuse, où ils pensent l'un à l'autre continuellement et n'aspirent qu'à se retrouver.

Plutôt troublant... Qu'est-ce que cela nous apprend ? Que la mère de Senna nous montre ici la place qu'elle occupe fantasmatiquement dans la vie de Senna : celle de son amante. Senna vit avec sa mère une relation mère-fille qui ressemble fort à une relation de couple. Il n'y a donc guère de place pour un homme dans la vie de Senna : la place est déjà prise… par sa mère.

Revenons maintenant sur le dialogue qui a lieu juste après, au restaurant, et dont nous avons déjà parlé. Ici le registre est un peu différent. La mère de Senna l'accueille en l'appelant "*mon bébé*, *ma petite reine du jour"*, puis elle fait allusion au fait d'avoir cinq ans.

Nous avons vu que ce sont des jeux psychologiques dans lesquels elle la traite comme une petite fille et l'infantilise alors qu'elle fête ce jour-là ses 46 ans.

Mais, on peut également remarquer autre chose. En général, ce sont les pères perturbés par la phase œdipienne de leur enfant qui appellent leur fille *ma petite reine,* créant ainsi avec elle une relation de séduction fantasmatique dans laquelle la petite fille prendrait la place de sa mère auprès de son père. D'ailleurs, les pères se montrent souvent très jaloux des garçons qui pourraient vouloir s'approcher de leur fille, indiquant par ce biais qu'ils

considèrent que leur fille leur “appartient” et n’a pas le droit de s’intéresser à un autre homme qu’eux...

Cette entrée en matière de la mère de Senna au moment où elles se retrouvent au restaurant tend donc à confirmer la première impression donnée par le dialogue téléphonique qui a lieu plus tôt le matin. Il se joue entre elles un scénario incestuel.

Autre détail qui va dans le même sens : elle lui offre pour son 46è anniversaire un pendentif. Or, un bijou est un cadeau généralement offert par un partenaire amoureux.

Même si la mère de Senna lui exprime ses bonnes intentions *conscientes* en lui disant qu’elle lui offre un porte-bonheur et qu’elle souhaite la voir heureuse en amour, il ne nous échappe pas qu’*inconsciemment* c’est bien autre chose qui se joue.

Surtout qu’elle ajoute que ce pendentif lui a originellement été offert par son mari le jour de leur mariage. En l’offrant à son tour à Senna, sa mère semble la lier à elle par un pacte invisible. Dans cette position fantasmatique où elle occupe la place de l’amoureux de Senna qui lui offre un collier, elle scelle entre elles une sorte d’engagement amoureux mutuel non dit.

Même si Senna est touchée par l’intention consciente de sa mère et accepte le pendentif avec plaisir, elle n’est pas dupe inconsciemment de ce double jeu qui se joue entre elles et l’exprime au travers de son trait d’humour au sujet des mères qui sont toujours dans les parages :

> *- [...] Darla m’a dit que tu sortais avec un bébé ?*
> *- Tu as parlé à Darla ? s’étonne Senna.*
> *- C’est vrai alors ?*
> *- Oui maman, je sors avec un bébé… Et cela ne pourra pas devenir sérieux entre nous parce que sa mère est toujours dans les parages !*

Par cette répartie humoristique, Senna relève l’omniprésence envahissante de sa mère dans sa vie et lui signale qu’elle s’immisce à une place qui n’est pas la sienne. Et elle lui indique aussi, par la même occasion, que le fait pour un parent de vouloir occuper une place qui n’est pas la sienne empêche le développement normal de

la vie amoureuse des enfants : *« [rien] ne pourra devenir sérieux entre nous »*.

La mère de Senna réagit très mal à cette remarque qui tente de la replacer à une distance juste, et voit alors rouge. C'est ce qui la fait contre-attaquer et se lancer dans un sermon concernant les hommes et leurs attentes :

> *- Laisse-moi te parler de la gent masculine.*
> *- Oh oui... volontiers, répond Senna avec un sourire crispé.*
> *- Les hommes ne tombent jamais amoureux des femmes qui ne se prennent pas au sérieux. Ils font l'amour avec elles, tout comme ils feraient l'amour avec n'importe qui. Mais pour vraiment tomber amoureux, ils leur faut une femme sérieuse et posée.*

Quels sont les messages que la mère de Senna lui fait passer dans ces quelques phrases assassines ?

Premièrement, que Senna est une femme qui ne se prend pas au sérieux.

Deuxièmement, que les hommes qui couchent avec elle ne sont pas attachés à elle, et la remplaceront dès le lendemain dans leur lit par une autre femme.

Troisièmement, que les hommes ne tombent amoureux que des femmes sérieuses et posées - ce que Senna n'est pas - ce qui sous-entend qu'aucun homme n'aura d'intention sérieuse à son égard, et n'envisagera autre chose avec elle qu'une relation d'un soir ; ce qui est confirmé juste après par son allusion à sa tenue vestimentaire : *« Tu ressembles à une poule de luxe* ».

Le couperet est tombé. Et Senna accuse le coup : *« Je vais essayer de ne pas prendre ça mal, mais.. c'est dur ! »*.

Rappelons-nous que ce dialogue a lieu le jour de son anniversaire. Drôle de cadeau que sa mère fait là à sa *petite reine*. Tantôt reine, tantôt putain, Senna n'est à aucun moment considérée à sa juste place de fille. On commence à voir apparaître l'arrière-

plan de leur relation, et la prison invisible dans laquelle Senna se trouve enfermée depuis toujours avec sa mère.

Elle y fait d'ailleurs allusion lors d'une conversation avec Adam où elle explique que, lorsqu'elle était pré-adolescente, elle a cessé d'aller dormir chez ses amies la veille de ses anniversaires sachant que sa mère allait systématiquement appeler aux aurores et réveiller toute la maison pour faire en sorte d'être la première personne à lui souhaiter un joyeux anniversaire. *(scène 53"01)*

Plutôt que se mettre en colère et de dénoncer ce comportement abusif de sa mère, Senna a préféré renoncer à ses soirées entre copines et accepter la tyrannie maternelle.

Et nous allons voir que le filet continue de se resserrer autour de Senna jusqu'à menacer de la prendre totalement au piège. Le dialogue se déroule toujours au restaurant, lors de son 47è anniversaire. Après lui avoir offert un pendentif, lui avoir rappelé qu'aucun homme ne s'intéresserait sérieusement à elle, l'avoir comparée à une prostituée, puis lui avoir offert de la vaisselle en prophétisant qu'elle ne se marierait probablement jamais, la mère de Senna abat son ultime carte :

> *- Tu sais, on devrait discuter de ce que tu vas faire une fois que Darla sera mariée. C'est vrai, elle ne va pas pouvoir garder son deuxième appartement rien que pour toi.*
> *- Je me débrouillerai, ne t'inquiète pas.*
> *- Ne te fais pas prier ! Tu sais qu'il y a plein de chambres à la maison si tu veux....*

La mère de Senna lui propose de venir habiter avec elle. La maison est bien assez grande pour deux… Et si elles partageaient désormais le même toit ?

### 4. Un soutien maternel qui inclut une contrepartie

Nous avons vu de quelle façon dans sa communication la mère de Senna la maintient dans une position infantilisante, sape son estime d'elle-même et lui refuse toute autonomie. De quelle façon, également, elle entrave ses relations amoureuses par son omniprésence et son désir tout-puissant d'être la plus personne la plus importante de sa vie.

Voyons désormais un autre aspect plus sournois de leur relation, la façon dont elle donne l'impression à Senna d'être présente et de la soutenir financièrement, au moment où elle ouvre sa boutique, pour finalement lui révéler la contrepartie qui va avec : elle ne va lui donner l'argent dont elle a besoin pour acheter les premiers stocks de vêtements de sa boutique qu'à condition de s'associer ensemble.

Dans cette première partie du film, on ne voit pas réellement en effet la mère de Senna la soutenir positivement, l'encourager, ni croire en elle - c'est Darla qui tient ce rôle. On la voit en revanche la rabrouer, la sermonner, la traiter comme une enfant inconséquente ou encore lui envoyer le message qu'elle "n'est pas assez" ceci ou "n'a pas assez fait" cela. Senna n'a ainsi pas anticipé qu'il lui faudrait avancer l'argent de son premier stock pour la boutique : « *Il te faut dix mille dollars ?!... Senna ! Comment tu vas te débrouiller enfin ?!* ». Elle n'a pas non plus suffisamment insisté auprès de Didi Zeller pour lui vendre ses créations personnelles : *« Mais chérie… Il faut absolument que tu insistes... ! Sois agressive !* »

Aussi, Senna se montre très surprise et reste sans voix lorsque sa mère lui propose de lui donner les dix mille dollars dont elle a besoin pour ouvrir sa boutique *(scène à 30'30)*. Seulement voilà, ce

cadeau se révèle en réalité empoisonné, il n'est pas gratuit, mais offert en échange d'une association mère-fille.

Le geste de la mère de Senna est intéressé et vient saboter la tentative d'émancipation de sa fille. Oui, sa mère va l'aider à ouvrir sa boutique et se réaliser professionnellement, mais ce n'est pas pour permettre à Senna de voler de ses propres ailes et de quitter le nid, c'est en réalité pour rester proche d'elle et éviter la séparation.

Ce que la mère de Senna lui propose c'est de réaliser ce projet à deux, dans un couple mère-fille toujours fusionnel. Senna a donc constamment "sa mère sur le dos", tout comme on peut voir certaines mères rester constamment "collées" à leur fils, et ne pas accepter qu'ils les quittent à l'âge adulte pour vivre leur propre vie ; y compris quand ils sont mariés et ont des enfants. Ces mères ont alors toujours un prétexte pour intervenir et se trouver présentes au milieu du couple.

Et ce sont bien souvent les belles-filles qui trouvent la situation insupportable et irritante parce qu'elles perçoivent bien que la relation entre leur belle-mère et leur mari n'est pas juste, au sens de se trouver à sa juste place. Leur belle-mère, tentant de se maintenir à une place qui n'est pas la leur, entretiennent donc une situation de rivalité souterraine avec leur belle-fille.

Le soutien financier offert à ce moment-là par la mère de Senna est donc en réalité toxique, car il semble répondre aux intérêts de Senna, mais en finalité, les seuls intérêts qu'ils servent réellement sont ceux de sa mère. Cet argent qu'elle propose de lui donner cache un désir de rapprochement toujours intact avec sa fille et ce, malgré l'âge avancé de Senna.

> *« Le désir qui chez la mère la pousse à séduire narcissiquement son enfant est que **cet enfant reste une partie d'elle-même**, physiquement et psychiquement et qu'à eux deux ils forment un organisme omnipotent (...) la représentation du père (...) est exclue. On peut dire qu'**une telle relation, fait faire à la mère l'économie** de l'œdipe, de l'ambivalence et du sentiment de dépossession, **de***

> ***perte et de deuil qu'infligent la croissance de l'enfant et son évolution vers l'autonomie. La mère vise alors à faire de l'enfant*** *sa chose, son instrument,* ***sa propriété****. L'enfant doit demeurer quant à lui une partie intégrante de cette organisation maternelle au titre d'un organe vital. »*[20]

Cet extrait de l'article de Jeanne Defontaine est écrit dans des termes psychanalytiques un peu complexes pour des non-initiés, aussi j'ai noté en gras les termes clés, vous pouvez les lire en faisant abstraction du reste de la phrase. La psychanalyste décrit en effet parfaitement bien dans ces quelques lignes la relation que l'on observe entre Senna et sa mère : un désir de fusion duquel le père est exclu. Elle donne par ailleurs une clé de compréhension de l'attitude maternelle : une impossibilité d'accepter la séparation avec sa fille qui nécessite de vivre un processus de deuil.

Or la mère de Senna explique en effet dans ses confidences à quel point elle ressentait un vide profond avant la naissance de Senna, que l'arrivée de sa fille est venu combler du fait de la fusion naturelle qui s'installe entre une mère et son enfant dans les premiers mois de vie. On imagine qu'il lui a ensuite été impossible d'accepter de se séparer de sa fille, alors que celle-ci grandissait, et de se retrouver à nouveau confrontée à ce vide terrifiant.

La dernière phrase de l'extrait est également importante. Jeanne Defontaine décrit la place que l'enfant se retrouve à occuper alors pour sa mère : celle d'un organe vital. Or, nous verrons dans le chapitre 7, qu'en effet, l'arrivée d'Adam dans la vie de Senna coïncide avec le moment où sa mère décède ; comme si, en se tournant vers Adam, et donc en s'éloignant de sa mère, Senna lui retirait un élément vital, ce qui ne lui permettait plus de continuer à vivre.

Le climat incestuel est toujours là, plus fort que jamais, au moment où la mère de Senna lui offre son soutien financier. On perçoit bien que le désir de sa mère est de s'associer, de vivre ensemble, toutes les deux, sous le même toit comme un couple. Le

triste avenir de Senna qui se dessine serait donc de devenir le bâton de vieillesse de sa mère.

Accepter, dans ce contexte, l'argent de sa mère serait donc une erreur, et Senna n'en est pas dupe puisqu'elle écarte immédiatement cette possibilité. Pour pouvoir vivre sa vie et réaliser ses projets, Senna va avoir à s'arracher des bras de sa mère, et à trouver du soutien ailleurs pour l'ouverture de sa boutique.

C'est le message qui est d'ailleurs véhiculé par la quatrième carte du tirage du tarot[21] - rappelez-vous, celle de l'arcane sans nom - qui évoque la nécessité de se défaire des liens toxiques par des moyens assez énergiques et radicaux. Il ne s'agit pas ici d'arrondir les angles, ni d'être diplomate, mais de se positionner de façon ferme et tranchante.

Ce n'est pas dans la personnalité de Senna, et on ne la verra pas se mettre en colère ni réagir vivement, néanmoins elle écartera systématiquement, et sans tergiverser, toutes les propositions de rapprochement de sa mère. Et concernant cette suggestion d'association, on la verra en plaisanter avec Darla, le seul moment où on l'on voit les deux amies parler de la mère de Senna.

Sa position de refus à ce moment-clé de sa vie sera salvateur puisque cet épisode représente le moment charnière du film. C'est à partir du moment où elle maintient sa mère à distance concernant son projet, et trouve le soutien d'Adam sur le plan financier, que sa boutique va pouvoir voir le jour, avec le succès qu'elle connaîtra rapidement par la suite, et que  sa relation avec Adam va pouvoir s'engager.

Nous reviendrons dans le chapitre 5 sur ce qui a permis cette bascule dans sa vie. Mais avant cela, prenons le temps de nous intéresser à un autre aspect qui empêche Senna de trouver sa voie et de s'épanouir durant toutes ces premières années : son monologue intérieur.

# 4. SON MONOLOGUE INTÉRIEUR

Comme nous l'avons vu, la relation que Senna entretient avec sa mère ne l'aide pas particulièrement à développer une confiance en elle dans ses relations aux hommes, ni dans son identité de femme en général. Senna se trouve bloquée dans une situation de dépendance affective et d'emprise invisible avec sa mère qu'elle gère en se montrant aconflictuelle, c'est-à-dire en évitant tout conflit ouvert avec elle.

On ne la voit pas s'opposer directement, mais plutôt éviter de réagir aux propos de sa mère, obéir plutôt docilement en sa présence, quitte à suivre sa propre idée après l'avoir quittée. Elle reste donc dans une position de soumission et n'a pas vraiment construit une réelle confiance en elle en tant que femme adulte. Et certainement pas face aux autres femmes, ni sur le plan professionnel. Senna n'est pas affirmée face aux autres, elle se laisse dominer parce que sa personnalité est en grande partie étouffée.

Or, à la relation mère-fille oppressante que nous avons observée s'ajoute un monologue intérieur, particulièrement négatif chez Senna, qui reflète sa mauvaise estime d'elle-même et le manque de foi en elle concernant sa relation avec les hommes et ses possibilités professionnelles.

## 1. Un humour corrosif qui reflète une auto-dévalorisation

### *1/ Le sarcasme*

Certains dialogues laissent clairement transparaître son manque de foi en elle et en sa réussite possible. Si l'on écoute bien ses propos, on se rend compte qu'elle ne croit pas en sa capacité à percer dans le milieu du stylisme. Elle est passionnée de mode, elle sait qu'elle a du talent pour habiller et mettre en valeur ses amies, mais elle doute sérieusement de sa capacité à être reconnue à un niveau professionnel. Elle peut d'ailleurs utiliser un ton assez piquant et sarcastique quand Darla persiste à l'encourager à se lancer.

Observons, par exemple, ce dialogue qui a lieu entre elles au tout début du film, dans la boutique de Jean-Michel, lorsque Darla essaie une robe pour le dîner de présentation à ses beaux-parents. Darla se dirige initialement vers des robes qui ne conviennent pas tout-à-fait à l'événement. Senna lui trouve alors une robe dans un style sobre et chic, mais Darla n'est tout d'abord pas convaincue. Senna insiste et lui montre à quel point la robe qu'elle a choisi peut être parfaite. C'est à ce moment-là que Darla aborde le sujet de sa carrière.

Tout comme la mère de Senna, elle choisit d'aborder un sujet que Senna évite soigneusement. Cependant son approche est légèrement différente[22]. Observons ici la réaction de Senna :

> *- Quand est-ce que tu vas lancer ta ligne de robe de soirée ?*

*- Et bien… quand j'aurais un poney… et une médaille d'or aux jeux olympiques en skate board...*

*- Tu as beau faire semblant d'être heureuse en refilant les créations médiocres des autres, ta vie de débauchée laisse penser tout le contraire, réagit Darla en faisant allusion à la consommation excessive de cannabis de Senna, sujet qu'elles avaient abordé peu de temps auparavant.*

*Rire nerveux de Senna.*

*- … On va voir si j'arrive à te donner une silhouette de rêve, dit-elle en changeant de sujet.*

*- Tu es le Picasso de la mode ! Regarde...*

*- Ouais… mais Picasso n'aurait pas un découvert de mille ans à rembourser...*

*(scène à 5'35)*

Senna manie l'ironie avec une grande habileté quand il s'agit de parler de son avenir professionnel. Et quand Darla insiste, elle change de sujet. On peut remarquer aussi que les compliments admiratifs de Darla concernant ses talents la mettent mal à l'aise et qu'elle réagit aussitôt en détruisant tout leur aspect positif : *« Picasso n'aurait pas un découvert de mille ans à rembourser... »*, ce qui sous-entend *je n'ai rien à voir avec Picasso.*

Senna ne peut donc pas accepter les retours positifs sur ses talents et les rejette aussitôt. Elle a, au fond d'elle, un critique intérieur assez sévère qui ne lui permet pas de recevoir des compliments, et qui réagit de façon assez virulente, ce qui tranche avec sa réaction face aux critiques de sa mère où elle se montre au contraire passive et résignée.

Ce que l'on apprend donc ici c'est qu'une censure l'empêche de laisser entrer le positif la concernant, alors que face au négatif la porte est grande ouverte et aucun filtre ne vient la protéger.

C'est une réaction caractéristique lorsque l'on a une mauvaise estime de soi. Toute remarque extérieure qui vient confirmer la mauvaise image que l'on a de soi est acceptée, tandis que des retours "trop" positifs sont rejetés.

On observe le même type de réaction dans une autre scène, un peu plus tard dans la soirée, au bar, alors qu'Adam vient de quitter la salle suite à un quiproquo embarrassant, et qu'elle se retrouve face à Darla qui vient d'apprendre que son amie s'est faite renvoyer de son poste d'acheteuse pour la boutique *Elodie K* :

> *- Tu viens de dire que t'es fais virer ?*
> *- …*
> *- J'y crois pas… Aujourd'hui ?... Oh, non ! Je suis désolée... Mais tu sais quoi ? C'est une bonne nouvelle. Parce que maintenant tu peux lancer ta vraie carrière de styliste !*
> *- Oh ! Un matin les gens se lèvent et se disent : "Tu sais quoi ? je vais me lancer dans une nouvelle carrière ! Parce que j'ai le capital suffisant…, les distributeurs…, et la pub…"*
> *- Blablablablabla ! Tu es négative ! Tu sais ce que je pense ? Ta vie est un raisin sec au soleil !*
> *- Je suis un raisin sec ?*
> *- Oui ! Tu es un raisin sec talentueux et terrifié qui moisit dans son manque de confiance en soi. Mais moi, je crois en toi.*
>
> *(scène à 13'40)*

Darla, qui ne perd pas de vue son idée que Senna se cantonne dans des petits boulots qui la mènent en impasse au lieu d'oser lancer sa carrière, suggère une lecture positive de la mauvaise nouvelle qui vient de tomber.

Et là, à nouveau, on découvre une Senna virulente qui s'oppose à l'optimisme de son amie avec sarcasme. Ce que Darla relève immédiatement en lui rétorquant qu'elle se montre négative, ce qui est effectivement le cas. Senna peut ainsi mobiliser une énergie considérable, et une conviction sans faille, lorsqu'il s'agit de détruire la vision positive qu'elle pourrait avoir de sa vie et des opportunités qui se présentent. Elle transforme tout en négatif par la biais de l'ironie et du sarcasme.

Or, l'ironie et le sarcasme sont des formes d'humour agressives, que Senna ici retourne contre elle-même.

Si l'on recherche l'origine du mot sarcasme, on trouve le mot latin *sarcasmus,* qui signifie "mordre ou couper la chair", ce qui est une allusion ici à la personne victime de la charge agressive. Le sarcasme est donc une ironie mordante qui vise à blesser la personne dont il est l'objet :

*« Le sarcasme est une sorte d'ironie ou de blague. Il fait appel à l'humour avec ingéniosité, mais il est malintentionné dans la mesure où il a pour but de blesser le destinataire. Le sarcasme peut s'exprimer de manière évidente ou par une critique indirecte ou dissimulée. »*[23]

Toute la frustration et la colère que Senna se retient donc d'exprimer envers les autres, ou envers les situations qui la blessent, se retourne donc contre elle-même et s'exprime sous cette forme d'humour agressif et auto-destructeur.

### *2/ Le "petit coup" d'un soir*

Dans ces deux exemples il était question de sa carrière professionnelle. Mais on la voit utiliser une forme d'humour assez similaire avec Adam, lorsqu'elle évoque ses relations sans lendemain avec les hommes, alors qu'ils marchent tous les deux dans la rue après avoir passé la soirée avec Steve et Darla à l'occasion du 48è anniversaire de Senna :

> *- Alors, à ton avis, qui de nous deux Steve et Darla trouvent le moins romantique ?*
> *- Oh et bien c'est toi !*
> *- Moi ?! s'étonne Adam. Moi je n'ai jamais dit que je ne croyais pas au mariage.*
> *- Oh… c'est ça ! L'amour est une question d'examen… ça c'est très romantique !*

*La remarque de Senna fait rire Adam qui reprend :*

*- Tu sais, je veux être avec quelqu'un qui m'éblouit. Je suis simplement réaliste en disant qu'il y a plus d'une femme qui en est capable.*

*- … Et donc tu continues ton échantillonnage pour les trouver ?!*

*- Tu ne fais pas la même chose… ?*

*- Non. Moi je profite de mon corps avant que ce ne soit la débandade.*

*- Peut-être que tu places la barre trop bas... (...)*

*(scène à 35'50)*

À nouveau ici il est question d'un sujet sensible pour Senna. Et, quand Adam s'en approche, elle se réfugie dans un humour plutôt dévalorisant. Elle explique en effet ne pas chercher l'amour, mais multiplier les partenaires avant de vieillir et de ne plus se trouver désirable pour les hommes. Ce qui sous-entend qu'elle ne croit pas en sa capacité à trouver l'amour véritable avec un homme, et que contrairement à Adam, elle ne le cherche pas ou plus.

Adam perçoit tout de suite la connotation négative envers elle-même de son trait d'humour, puisqu'il lui répond qu'elle se sous-estime.

Dans la scène précédente, elle se montre encore plus violente envers son image de femme quand Darla remarque devant Adam qu'elle porte le pendentif que sa mère lui a offert, son "porte-bonheur en amour" :

*- Hmmm… Tu as mis ton collier porte-bonheur en amour… remarque malicieusement Darla alors qu'ils sont installés tous les quatre autour d'un verre.*

*- Oh oui… C'est le cadeau de ma mère pour mon anniversaire, il y a quelques années, quand elle avait encore l'espoir que je trouverai un homme avec qui je coucherai sans être bourrée...*

*Rires de ses amis.*

*- Il est doté de pouvoirs spéciaux pour trouver le grand amour ! reprend Darla.*
*- Ouais, et bien ça ne marche pas ! rétorque Senna.*

Bim. Elle ne mâche pas ses mots quand il s'agit de se malmener. Et ici elle se met elle-même KO face à un homme qui lui plaît et qu'elle aimerait séduire.

Quand Darla touche son point sensible, son romantisme et son espoir caché de trouver l'amour, c'est sa violence envers elle-même qui surgit, puis son amertume. Si elle voulait faire fuir Adam, elle ne s'y prendrait pas autrement.

Ce que Senna nous révèle ainsi au travers de son humour cinglant et impitoyable envers elle-même, c'est son monologue intérieur qui s'avère particulièrement négatif.

Elle ne croit pas à la possibilité pour elle de construire une relation tendre et amoureuse avec un homme. Nous avons vu que sa mère lui envoie à ce sujet des messages particulièrement blessants, et néfastes pour son estime d'elle-même[24], dans lesquels elle laisse entendre que sa fille n'est pas une femme sérieuse, et qu'aucun homme ne peut réellement souhaiter engager avec elle autre chose qu'une relation d'un soir.

Ce type de message, répété encore et encore, finit par se transformer en croyance limitante, surtout quand il vient d'une personne proche, a fortiori un parent ; et il devient très souvent une prédiction anticipatrice, appelée également *prophétie auto-réalisatrice*. Cela signifie que quelque chose qui se trouve énoncé sans base établie, mais qui produit un fort impact émotionnel chez l'interlocuteur, va influencer ses comportements et conduire paradoxalement l'événement prédit à se réaliser.

Senna est donc prisonnière d'un engrenage négatif au sujet de ses relations aux hommes qui l'entraîne vers des relations superficielles.

Par ailleurs, elle a également une vision très pessimiste de sa capacité à développer et faire reconnaître ses talents de styliste sur le plan professionnel. Si bien que tous ses rêves les plus importants

sont tués dans l'œuf, pourrait-on dire, sans même qu'elle n'ait pu faire un premier pas pour tenter de les réaliser.

Dans une autre scène avec Adam, qui se déroule pendant la soirée de son 47è anniversaire, elle se sabote de la même façon, sans entendre - ou accepter - qu'Adam lui envoie un message contraire. Revenons sur ce dialogue entre eux qui démarre par une allusion à Bianca avec laquelle Adam est venu à la soirée :

> *- Ta nana est jolie. C'est du genre relation sérieuse ou du genre "**petit coup" comme moi ?** lance Senna, reprenant ainsi leur discussion de l'année précédente sur le quiproquo où elle s'était arrêtée.*
> *- **Je préfère laisser passer du temps après une histoire sérieuse.***
> *- **Je suis mal placée pour juger.***
> *- Je finirais bien par me poser. Je n'ai aucune envie de vieillir tout seul.*
> *- Ouais, mais c'est pas si mal.*
> *- Bah, t'es pas vieille.*
> *- Hey, je ne suis pas jeune, rétorque Senna en se penchant vers lui, en levant l'index sur son nez pour appuyer sa phrase.*
>
> *Puis, elle s'exclame en changeant soudainement de sujet :*
>
> *- Oh, tu as un accroc sur ton pull. Regarde-là, regarde…*
> *- Ouais, je…*
> *- Non, ne le sors pas… Rentre-le.*
> *- Le rentrer ?*
> *- Oui, rentre-le. Comme ça, regarde, dit-elle en s'avançant à genoux vers lui, la démarche titubante.*
> *- Avec le doigt ?*
> *- Non… Ouais… Faut le pousser. Faut le pousser à l'intérieur et il faut trouver le fil. Faut juste tout rentrer à l'intérieur et tirer un peu vers le bas. Voilà, comme ça. Ouais… Ouais… C'est ça.*

*Bianca arrive, trouvant Senna à genoux devant Adam dans une posture ambiguë.*

*- Hey ! s'exclame Adam, mal à l'aise de la situation.*

*Senna lève la tête vers Bianca, qui lui répond d'un geste de la main pour manifester sa présence et souligner l'incongruité de la situation.*

*- Heu… Master en stylisme… Super école… commente Senna pour se sortir de l'embarras.*

*(scène à 22'50)*

Senna reprend la discussion avec Adam sur le mode léger et provocateur avec lequel elle l'avait quitté l'année précédente. C'est l'humour qui avait attisé la flamme de la séduction entre eux. Cependant, il avait commencé à tourner vers une forme d'auto-dévalorisation, du côté de Senna à la fin de la première soirée. C'est ce même humour cynique qu'elle reprend, lors de leur seconde rencontre, alors qu'elle le questionne sur Bianca.

Adam ne se laisse pas démonter et répond en s'accordant à l'humour de Senna. Néanmoins, il ne la rejoint pas dans son auto-dévalorisation, et laisse au contraire entendre qu'elle a été "une histoire sérieuse" pour lui, ce qui est une réponse très fine qui contrecarre l'auto-saboteur de Senna.

Néanmoins, Senna n'en reste pas là et rejette son compliment en enchaînant sur le fait qu'elle s'estime mal placée pour parler des relations amoureuses sérieuses. Elle est dans une période plutôt sombre de sa vie, sa journée n'a pas été des plus euphorisantes, et elle semble avoir décidé de sombrer ce soir-là dans l'alcool et l'auto-destruction. Donc, non seulement elle ignore la remarque positive d'Adam à son égard, mais elle va se placer dans une attitude particulièrement embarrassante en se mettant à genoux devant Adam, sous prétexte de lui raccommoder son pull, au moment où Bianca va revenir de la cuisine pour les rejoindre au salon.

Ce que l'attitude de Senna exprime, alors même qu'Adam la place dans une position haute vis-à-vis de Bianca en sous-entendant que sa relation avec cette dernière n'est pas sérieuse, c'est qu'elle ne peut recevoir le compliment et assumer une place de femme respectable et appréciée. En effet, une partie d'elle - son auto-

saboteur - la repositionne à ce que qu'elle croit être sa place, celle d'une femme facile qui peut avoir des gestes sexuels ambiguës et dévalorisants devant tout le monde, en plein milieu de sa soirée d'anniversaire.

C'est donc son estime d'elle-même particulièrement basse que Senna nous donne à voir dans cette scène. La place assise qui est la sienne durant la soirée - le pouf gris qui la laisse avachie et au ras du sol - la positionne d'ailleurs plus bas que tous les autres invités de la soirée. Et elle doit lever la tête pour s'adresser à Adam. On peut y voir ici aussi un reflet de sa confiance en elle et de son image très dégradée d'elle-même ce jour-là.

## 2. Des croyances négatives qui sabotent les objectifs que l'on vise

Le monologue que l'on nourrit à l'intérieur de soi a un impact très puissant sur les résultats que l'on obtient dans la vie. Et ce, souvent sans que l'on ne perçoive les liens de cause à effet.

C'est quelque chose qui a conduit notamment les psychologues du sport et spécialistes de la préparation mentale à se pencher sur le sujet. Des coachs sportifs, tels que Bob Rotella dans le golf, ou Pier Gauthier en France dans le milieu du tennis, se sont rendus compte du phénomène et ont étudié ses effets sur les sportifs qu'ils accompagnent.

Ce qu'ils mettent en avant c'est que deux sportifs qui ont la même condition physique et le même niveau de technicité peuvent avoir des résultats extrêmement différents. L'un d'entre eux peut avoir des résultats exceptionnels, et se trouver parmi les meilleurs de sa catégorie, tandis que l'autre cumulera des résultats moyens.

Ce qui va expliquer cet écart de résultat se trouve être justement le monologue qui se déroule dans leur tête, c'est-à-dire le type de pensées qu'ils laissent se développer. Est-ce que ce sont des pensées optimistes et confiantes, ou déprimées et négatives ?

Dans le sport de haut niveau où la concurrence est rude, l'état émotionnel d'un joueur va faire toute la différence. Ce que l'on pense de soi et de ses capacités, ou ce que l'on suppose des autres, de leurs capacités ou de leur jugement impacte directement nos actions et nos réussites.

Pier Gauthier, dans son livre *La force du mental : Être gagnant s'apprend, dans l'entreprise comme dans le sport*[25], rapporte ainsi

un échange qu'il a eu avec Marc, un joueur de tennis qu'il entraînait. Il avait remarqué que lorsque Marc venait de perdre un set accroché sur terre battue avec un joueur espagnol ou sud-américain, il avait tendance à lâcher la suite du match.

Abordant le sujet avec son joueur, Marc lui révèle qu'après ces sets éprouvants physiquement il se sent fatigué. Pier Gauthier qui ne s'arrête pas à cette explication le pousse un peu plus loin. Et Marc lui dévoile alors la pensée qui le taraude à ce moment-là : il se dit que son adversaire devient alors plus fort physiquement que lui *parce qu'il est très probablement dopé*… C'est la raison qui lui fait systématiquement lâcher le match. Dans son esprit, rien ne sert de combattre face à un adversaire dopé qui, inévitablement, prendra le dessus sur lui physiquement.

Le match est perdu d'avance, autant lâcher.

Pier Gauthier, en ayant ainsi une discussion ouverte avec Marc, découvre qu'il nourrit une croyance insidieuse qui explique ses échecs répétés et son absence de gros résultats dans les tournois importants.

Or, Marc n'a aucune preuve qui viendrait corroborer ses soupçons de dopage. Aucune information ne circule à ce sujet, et les joueurs incriminés par Marc passent les tests sans que rien ne soit relevé. Potentiellement, il s'agit d'une pure supposition de sa part qui n'est basée sur aucun fait concret. Il se montre néanmoins convaincu de la situation et n'en démord pas.

Pour battre en brèche cette croyance, voici ce que Pier Gauthier va alors lui dire :

> *- Je ne sais pas s'il y a des joueurs qui se dopent ou pas, et je crois que ce n'est même pas le sujet.*
> *- C'est quoi le sujet ?*
> *- C'est que tu crois qu'ils le sont tous. Tu ne les as jamais vus se doper, tu n'en as jamais entendu parler, ils passent des contrôles, mais tu es persuadé qu'ils sont dopés. Du coup tu baisses les bras et tu leur donnes le match. Ils étaient peut-être*

*autant éprouvés que toi après le premier set. Ils étaient peut-être au bord de lâcher également, mais on ne le saura jamais car c'est toi qui craques le premier.*

*(Silence)*

*- Je te propose, une chose.*

*- Oui.*

*- Joue tous les points du début à la fin quoi qu'il se passe, sort du terrain avec des crampes à ne plus pouvoir marcher et peut-être que si ton adversaire n'est pas dans le même état, je réfléchirai à ta théorie.*

*- Si je fais ça et que mon adversaire ne montre pas de signe de fatigue, tu reconnaîtras qu'il est dopé ?*

*- Peut-être.*

*- OK, entendu.*

*- OK, tu donnes tout ce que tu as, du début à la fin, tu t'y engages ?*

*- Oui.*

Le résultat, vous le devinez : Marc a eu des matchs particulièrement disputés au tournoi suivant contre des joueurs hispaniques et les a finalement gagnés, renversant ainsi la croyance négative solidement ancrée en lui sur laquelle il butait jusqu'à présent.

Ce que Pier Gauthier veut mettre en évidence au travers de cette anecdote, c'est qu'une pensée parasite de ce type vient complètement saper la confiance du joueur et saboter ses chances de victoire. Il devient alors son propre ennemi sur le court. Marc ne se retrouve pas tant battu par son adversaire que par son propre abandon de la partie.

Certains de nos échecs sont ainsi la conséquence du fait que l'on en vient à un moment donné à baisser les bras parce que l'on n'y croit plus. Et c'est exactement l'effet d'une croyance limitante sur le plan psychologique. Elle nous fait croire que nous nous trouvons en situation d'impuissance et que quels que soient nos efforts ils ne

produiront aucun résultat. Ce faisant, la croyance négative devient réalité, alors que c'est nous-même qui lui avons donné ce pouvoir.

C'est exactement ce qu'il se passe chez Senna, elle ne croit pas en elle, et n'essaie donc pas. Elle ne monte pas sa boutique, ne crée pas sa ligne de robes de soirée, parce qu'elle *croit* que cela ne fonctionnera pas, ou parce qu'elle se dit que pour cela il faut des moyens dont elle ne dispose pas.

J'ai souvent observé le même type de phénomène au golf, chez de nombreux joueurs amateurs, au moment où ils rencontrent un plan d'eau sur le parcours et doivent envoyer leur balle par-dessus pour continuer.

La pensée négative qui se met à tourner dans leur tête concerne la puissance de leur swing. Ils se mettent à douter et à craindre de rater leur coup et d'envoyer la balle dans l'eau, ce qui leur vaudra d'une part une pénalité, et d'autre part la double peine d'avoir à recommencer leur tir du même endroit.

Ces plans d'eau deviennent de vraies hantises pour les joueurs de golf en manque de confiance qui enchaînent la plupart du temps les coups dans l'eau avant de jeter l'éponge, de ramasser leur balle et de passer au trou suivant après avoir rayé leur feuille de score avec dépit.

Que se joue-t-il dans leur tête à ce moment-là ? *« N'envoie pas la balle dans l'eau, par pitié, ne rate pas ton swing ! ».* Et plus ce monologue intérieur chargé de stress se déroule, plus la probabilité d'envoyer cette balle dans l'eau se renforce. Ce que l'on redoute le plus finit toujours par se produire.

L'explication au golf est assez simple : le stress les fait se raidir, leur swing perd sa fluidité et leur club vient "topper" la balle, c'est-à-dire la frapper sur le dessus, ce qui la propulse vers le bas avec un son sec et aigu, au lieu de produire le son mat et profond qui voit ensuite une belle courbe se dessiner sur le fairway.

### 3. “You will become what you think about yourself”

Bob Rotella, un psychologue du sport américain, est particulièrement réputé pour son travail mental avec les golfeurs professionnels. Dans son livre passionnant, *Your 15th club : the inner secret to great golf*[26], il aborde un autre point particulièrement intéressant en terme de résultat[27]. Il a en effet observé que le jeu d’un golfeur, durant un tournoi ou une partie à fort enjeu, ne va pas tant refléter ses réelles capacités que ce que le joueur pense inconsciemment de lui-même, c’est-à-dire l’image *inconsciente* qu’il a de lui-même :

> *« I see evidence of the influence of subconscious self-image in all the golfers I counsel. In many of them, the subconscious influences their score almost as predictably as a thermostat regulates the temperature in a house. »*
>
> *Je vois des preuves de l'influence de l'image inconsciente que l’on a de soi chez tous les golfeurs que je conseille. Chez beaucoup d'entre eux, l’inconscient influence leur score de façon presque aussi prévisible qu'un thermostat régule la température dans une maison.*

Il a ainsi remarqué que si un joueur de golf a l’habitude de faire un score de 74, et que ce jour-là, après deux ou trois excellents coups, il se retrouve en tête face à ses adversaires avec un score meilleur que d’ordinaire, une petite voix à l’intérieur de lui va alors se mettre en route. Le résultat est qu’il va très fréquemment commencer à rater ses coups suivants, ce qui aura pour conséquence de le faire redescendre à son niveau habituel.

À l'inverse, il a observé que si ce même joueur se retrouve à très mal commencer sa partie, et à avoir du retard par rapport à son score habituel, il n'est pas rare de le voir alors réussir soudainement des coups fabuleux, qui ne sont pas dans ses habitudes, et rattraper ainsi le score, pour finir aux alentours de 74.

> *« What you must understand is that in clutch situations, it's not your considered, conscious judgment of yourself as a golfer that dictates your performance. It's your subconscious self-image. »*
>
> *Ce que vous devez comprendre, c'est que dans les moments cruciaux, ce n'est pas le jugement conscient et réfléchi sur vous-même en tant que golfeur qui va dicter votre performance. C'est l'image inconsciente que vous avez de vous.*

Ce que veut dire Bob Rotella, c'est que c'est votre estime de vous qui va décider de vos résultats. Car vos résultats doivent corroborer l'image que vous avez de vous à un niveau inconscient. Si vous pensez que votre niveau correspond à un score de 74 dans le tournoi, vous ferez 74, et ce même si vous avez particulièrement bien commencé et que vous avez plusieurs points d'avance. Votre inconscient fera en sorte que vous vous preniez les pieds dans le tapis et que vous trébuchiez juste ce qu'il faut pour revenir finalement à 74.

Si vous pensez que face à un plan d'eau, vous n'êtes pas capable d'envoyer correctement votre balle par-dessus, votre corps, qui est directement branché sur votre inconscient, va se raidir et votre balle échouera dans l'eau.

> *« You will become what you think about yourself. »*[28]

Si vous jouez avec un ami et que vous redoutez les situations de rivalité avec lui, votre inconscient vous sortira d'affaire en vous faisant rater chacun des coups qui seront porteurs d'un enjeu particulier. Si votre zone de sécurité c'est de ne pas être en situation

de rivalité avec lui, jouer particulièrement mal à ce moment-là est une une bonne option pour votre inconscient dont l'objectif premier est de vous protéger de ce que vous redoutez particulièrement.

Consciemment, vous pourrez être particulièrement agacé de vos erreurs et pester contre votre mauvais score. Mais ce qui se joue à un niveau inconscient est beaucoup plus puissant : votre inconscient, cette partie cachée et inconnue de vous, est à l'oeuvre pour vous protéger d'une angoisse prête à resurgir si vous vous mettiez à jouer mieux que votre ami. Car ce que vous redoutez au fond, c'est sa réaction si vous vous mettiez à le dépasser…

### 4. Derrière l'auto-sabotage : l'angoisse de s'affirmer face à sa mère

C'est ce même type d'angoisse qui se joue, inconsciemment bien entendu, pour Senna en ce qui concerne ses relations avec sa mère. Elle dit souffrir du fait qu'elle a l'impression de décevoir sa mère en permanence *(scène à 16'02)* ; mais en réalité ce qu'il se passe c'est qu'elle se sabote elle-même - tout comme ces joueurs de golf qui auraient trop bien commencé et dépasseraient leur niveau habituel - parce qu'elle redoute la réaction de sa mère si elle donnait libre cours à sa vraie personnalité.

Elle craint la réaction de sa mère si elle se mettait à réussir professionnellement, ou à rencontrer un homme avec qui elle se sentirait bien. Parce que s'épanouir ainsi, voler de ses propres ailes, cela signifie quitter le giron maternel, sortir de sa situation de dépendance affective, et donc s'éloigner de sa mère, comme tout adulte qui quitte la maison pour aller vivre sa vie. Or Senna perçoit très bien inconsciemment que sa mère ne le supporterait pas et réagirait mal.

La suite du film va d'ailleurs lui donner raison, et nous le verrons dans le chapitre 7[29], puisque c'est au moment où elle rencontre Adam et va se marier avec lui que sa mère tombe malade et décède peu après. Ce n'est donc pas une petite angoisse qui paralyse Senna, c'est une peur réelle des conséquences graves que son éloignement de sa mère provoquerait.

Yves-Alexandre Thalmann, dans son livre *Au diable la culpabilité, retrouvez votre liberté intérieure,* rapporte lui aussi une situation similaire avec sa mère qui lui a valu de nombreuses années de souffrance avant de réussir à s'autoriser à "quitter" sa mère pour

vivre sa vie, à ne plus culpabiliser des conséquences pour elle de son éloignement.

Écoutons ce qu'il en dit aujourd'hui :

*« À l'époque, j'avais déjà quitté le nid familial depuis quelques années. Ma mère, avec qui j'avais gardé un contact étroit (...), allait de plus en plus mal. (...) elle se plaignait souvent d'être seule, de n'avoir personne avec qui partager. (...)*

*À partir de cet instant, le cercle vicieux s'est progressivement installé : comme elle se plaignait d'être seule et qu'elle n'arrivait pas à rencontrer d'autres gens, j'allais régulièrement la trouver. Je lui proposais des sorties, des balades, je l'emmenais lorsque je choisissais une activité qu'elle appréciait. J'étais son fils, quand même ! Je devais faire quelque chose pour ma mère… Elle affectionnait beaucoup ces moments passés ensemble et elle me le faisait savoir. (...)*

*L'équation était toute simple : je lui rendais visite, elle semblait mieux, je n'y allais pas, elle était mal. Vu de cette façon, quel monstre aurais-je été de ne pas y aller !*

*À part que cela devenait de plus en plus lourd, que cela me prenait de plus en plus de temps et d'énergie, que mon propre couple en souffrait de plus en plus. Ah oui, j'ai oublié de le préciser : je m'arrangeais pour que ma fiancée m'accompagne lors de mes visites chez ma mère. Et il n'était pas rare que je propose à cette dernière d'être de la partie lorsque nous sortions en couple. (...)*

*[J'ai fini par craquer] : mon couple venait d'éclater, et malgré tous mes efforts, ma mère n'allait pas mieux. La dépression était au rendez-vous, mais pour moi cette fois-ci. (...)*

*J'ai alors pris conscience que j'avais le choix : soit faire quelque chose pour m'aider, soit me laisser aller. Cette décision m'appartenait entièrement. Et si mon propre sort*

*était entre mes mains, je me rendais à l'évidence qu'il en était de même pour ma mère.*

*(...) À partir de ce moment, j'ai décidé de ne passer du temps avec ma mère que lorsque j'aurais du plaisir à le faire, mais plus pour apaiser un quelconque sentiment de culpabilité. J'étais parfaitement convaincu que ma présence pouvait l'aider, mais qu'elle était en définitive la seule personne à pouvoir faire quelque chose pour s'en sortir.*

*N'ayant plus le pouvoir de la sauver, je ne ressentais plus de culpabilité à la voir s'enfoncer. Il ne restait plus que la tristesse devant une personne chère en train de dériver, se laisser aller, et finalement renoncer à la vie. N'y voyez ni résignation ni indifférence de ma part ! Malgré tout cela, l'amour demeurait intact.*

*Cela peut paraître paradoxal, mais je pouvais l'aimer et respecter son choix, même si je ne l'approuvais aucunement. Lorsqu'elle mourut des suites d'une maladie quelques années plus tard, j'étais présent à son chevet. À cet instant précis, il n'y eut pas d'amertume, beaucoup de tristesse, mais aucune trace de culpabilité.*[30] *»*

Les liens de dépendance affective peuvent donc être très profonds et avoir des conséquences importantes lorsque l'on décide de changer l'équilibre qui s'est établi avec les années. Et le poids de la culpabilité peut être écrasant.

J'ai ainsi rencontré à mon cabinet des adolescentes qui se retenaient de sortir avec leurs ami(e)s de peur de laisser leurs parents âgés seuls à la maison. Je me rappelle notamment de Gaëlle, âgée de 17 ans, qui était la dernière d'une fratrie de 3 enfants. Ses deux frères avaient 9 et 12 ans de plus qu'elle et étaient partis de la maison depuis bien longtemps. Ses parents étaient âgés, n'avaient plus beaucoup de liens entre eux, et elle était devenue la source principale de vie dans la famille.

Lorsqu'elle est venue me voir, elle appréhendait de sortir le samedi soir avec ses amis et s'obligeait à rentrer tôt pour ne pas laisser ses parents seuls tous les deux à la maison trop longtemps.

Et durant la soirée elle appelait sa mère au moins une ou deux fois. L'anxiété l'écrasait durant toute la soirée et l'empêchait de profiter de ce moment avec ses amis. Inutile de préciser qu'elle n'avait pas relation amoureuse avec un garçon, et qu'elle investissait beaucoup ses études et ses parents.

Gaëlle se sentait responsable d'eux, de leur bien-être émotionnel. Elle chargeait ses épaules de la responsabilité de leur mal-être et ne s'autorisait pas à les quitter à un moment de sa vie où les études et les relations amoureuses amènent naturellement les jeunes de son âge à quitter le nid.

En demandant inconsciemment à leur fille de rester auprès d'eux, les parents de Gaëlle lui jouaient un bien mauvais tour. Et tout comme Senna, et Yves-Alexandre Thalmann, l'enjeu pour elle à ce moment-là était de s'autoriser à les quitter et accepter de les voir souffrir, déprimer, peut-être à l'extrême perdre le goût de la vie, sans s'en sentir personnellement responsable.

Car dans leur cas à tous les trois, c'est bien une loyauté inconsciente à leur mère qui les retenaient de vivre librement la vie à laquelle ils aspirent.

Les relations fusionnelles parent-enfant qui sont si souvent regardée avec un oeil complice ou complaisant, sont en réalité synonymes, pour les enfants qui sont concernés, d'un interdit implicite de "quitter" son parent pour pouvoir vivre sa vie. Muriel Robin dans sa biographie "Fragile"[31] relate elle aussi le parcours éprouvant qu'elle a dû réaliser durant sa vie avant de pouvoir s'autoriser à construire une relation amoureuse loin de sa mère.

L'enjeu difficile, comme en témoigne Yves-Alexandre Thalmann, est alors de s'autoriser à s'éloigner de son parent et de cesser d'être pris dans le fantasme d'être son "sauveur", son "bâton de vieillesse", ou son thérapeute. Il s'agit de se libérer de la culpabilité puissante qui nous contraint à prendre soin de lui, comme un parent prendrait soin de son enfant, et qui n'est ni plus ni moins que le fil invisible de la toile d'araignée qu'est la relation incestuelle destructrice ici à l'œuvre.

Couper ce fil avec détermination, ne pas céder aux sirènes de la culpabilité toxique qui va inévitablement surgir et tenter de nous ramener en arrière, s'autoriser à vivre pour soi avant tout, vivre en écoutant attentivement ce que l'on ressent, ses envies personnelles, voilà la ligne de conduite salvatrice à tenir jour après jour.

Cela nécessite une certaine dose d'affirmation et d'agressivité saine - cette agressivité qui permet de délimiter les espaces de chacun, de couper les cordons qui n'ont plus lieu d'être - mais aussi de détermination car les chaînes qui nous retiennent sont fortes, profondes, et très anciennes.

Retrouver le flot de la vie joyeuse, lumineuse et insouciante passe par ce chemin sombre à parcourir et cette affirmation à construire, et le bonheur de l'autre côté du tunnel récompense largement l'effort que cela demande.

## 5. Oser briller : le challenge des tortues...

Si l'on revient à l'exemple du sport, lorsque l'on se retrouve confronté à un résultat décevant par rapport à ses objectifs, le premier réflexe est d'analyser les éléments extérieurs, et bien souvent techniques, qui expliquent ce résultat.

En golf, on va ainsi retravailler la mécanique du swing, la position de départ, la position des mains sur le grip etc. Si vous suivez le biathlon, vous allez entendre les entraîneurs de tir de l'équipe de France vous parler des réglages de la carabine en avant-course, de la modification de la force du vent sur le pas de tir, et de ce qu'il va falloir retravailler à l'entraînement.

Ces éléments jouent, bien sûr, si vous êtes débutant et apprenez ce sport. Mais si vous êtes un joueur de golf pratiquant déjà depuis plusieurs années, et que vous remarquez que vos mauvais coups surviennent toujours face à un plan d'eau ; ou si vous êtes sur le circuit pro au tennis, et que vous butez systématiquement sur terre battue face à un joueur sud-américain ; ou encore si en biathlon vous faites d'excellents tirs à l'entraînement, mais qu'en course vos statistiques s'effondrent, il y a fort à parier que c'est le monologue dans votre tête et l'image inconsciente que vous avez de vous qui dirige le résultat.

Le plan d'eau qui aspire votre balle, le joueur face à vous qui est certainement dopé, ou cette balle qui décidément ne veut pas entrer dans la cible au moment où votre temps en ski vous permettrait de prendre la tête de la course, ne sont rien d'autre que le reflet des pensées négatives vis-à-vis de vous-même qui vous diminuent et vous donnent l'impression que le mur en face de vous est infranchissable.

La fébrilité vous gagne au moment fatidique parce que votre inconscient a construit la croyance que vous n'êtes pas capable de rivaliser. Il vous croit trop faible, petit, impuissant, malhabile, dépendant, fragile etc. pour réussir. La montagne devant vous n'en apparaît que beaucoup plus grande et insurmontable.

Votre auto-saboteur c'est cette petite voix, nourrie par votre mauvaise image de vous, qui réapparaît à chaque moment crucial. Chaque fois que le résultat que vous risquez d'obtenir se révèle supérieur à la valeur que vous pensez avoir, votre auto-saboteur va vous couper dans votre élan.

Alors, si vous êtes aujourd'hui confronté à un blocage dans votre vie, tout comme Senna, que ce soit sur le plan personnel, amoureux, ou professionnel, demandez-vous si au fond vous pensez mériter ce à quoi vous aspirez. Pensez-vous que vous y avez droit, que vous êtes légitime pour le poste que vous briguez ? Pensez-vous être assez aimable ou séduisant pour la personne que vous cherchez à séduire ? Pensez-vous être assez compétent ou talentueux pour le projet que vous menez ? Pensez-vous avoir le droit de gagner l'argent que vous espérez obtenir ? Vous sentez-vous confiant dans vos capacités pour ce que vous voulez entreprendre ?

Si vous prenez le temps de vous interroger sincèrement vous allez être surpris des réponses qui vont émerger.

Une grande partie des blocages que l'on rencontre dans la vie sont la conséquence des croyances négatives à propos de soi-même que l'on nourrit à propos de ce que l'on mérite ou de ce que l'on vaut. Et la peur du succès, et de ses conséquences, est bien souvent la source des paralysies et des échecs les plus tenaces.

C'est ce phénomène qui se produit inconsciemment chez Senna. Elle a une mauvaise image d'elle-même, elle pense qu'elle ne mérite pas de réussir, ou qu'elle n'est pas capable de percer dans le milieu de la mode, et c'est ce qu'il se produit.

Elle prononcera d'ailleurs une phrase lors de la soirée de son 48è anniversaire qui confirme cet état de fait. Alors qu'après moult péripéties, elle se retrouve le soir avec Steve, Darla et Adam, à

célébrer son anniversaire et l'ouverture tant espérée de sa boutique, et qu'Adam lève son verre en portant un toast à sa réussite, voici sa réplique :

> *- Pour la reine du jour et future grande styliste !*
> *- Oh non non... Merci à vous pour m'avoir tous ensemble sauvé les fesses. Je ne sais pas si je le méritais….*
> *(scène 33'32)*

Que n'a-t-elle pas mérité selon elle : de recevoir de l'aide ou de finalement réussir à ouvrir sa boutique ?

On arrive donc à la question de l'estime de soi qui est la clé d'une grande partie de ses blocages. Elle pense au fond ne pas mériter le succès, et donc ne s'autorise pas à prendre un chemin qui pourrait l'y conduire alors que ce ne serait pas mérité. Dès lors tous ses comportements d'auto-sabotages qui fleurissent au moment de monter sa boutique trouvent leur sens.

Avez-vous remarqué à quel point Senna multiplie les actes manqués à ce moment charnière du film ?

> ★ Tout d'abord on apprend qu'elle s'est trompée de peinture pour les murs de sa boutique, elle a choisi de la peinture ultra brillante destinée aux salle de bains.
> ★ Puis on découvre qu'elle a perdu les clés du magasin.
> ★ Ensuite, elle explique à Darla devoir rapporter le stock de vêtements qui se trouve dans sa voiture, car elle a emporté la commande de quelqu'un d'autre par erreur.
> ★ Pile de vêtements qu'elle rapporte en boule et à bout de bras, et l'on voit les yeux de la vendeuse s'agrandir avec effroi en voyant l'état dans lequel elle les lui rend.
> ★ En chemin, elle oublie sa tasse de café déposée sur le toit de sa voiture, si bien que celui-ci se

renverse sur son pare-brise au moment où elle démarre.

★ Elle découvre ensuite que le magasin qui lui fournit son stock de départ ne lui fera pas crédit sur 90 jours comme elle l'escomptait et qu'elle n'a absolument pas les fonds nécessaires pour le financer.

★ Et pour finir, quand Darla trouve la solution en contactant Adam qui va lui obtenir un généreux crédit, Senna s'appuie alors nonchalamment sur le mur de peinture fraîche qui se trouve derrière elle, et se retrouve à devoir se rendre dans les bureaux d'Adam, pour signer le contrat, le dos recouvert de peinture blanche.

Tous ces actes manqués viennent contrecarrer son enthousiasme et sa joie, au moment où elle se lance dans le projet de sa vie, projet qu'elle a si longtemps repoussé. Et ils donnent également une image d'elle assez négative.

Ils traduisent le fait, qu'au-delà de son envie consciente d'ouvrir sa boutique, se trouve la croyance qu'elle ne le mérite pas, qu'elle n'en est peut-être pas à la hauteur. Ainsi ses actes manqués viennent exprimer son conflit intérieur en ternissant les résultats positifs qu'elle obtient extérieurement : *« Je ne sais pas si je le méritais ».*

Concernant sa relation avec Adam, on peut se rappeler à nouveau la soirée épique de son 47è anniversaire où elle finit ivre morte et n'aurait pas pu mieux saboter la complicité avec Adam qui se renforçait. Rien de tel pour jeter un froid avec un homme et réussir à le faire fuir.

Ce à quoi Senna est confrontée avec les hommes et dans sa carrière, ce sont les pensées négatives qu'elle entretient à son encontre. Ses échecs dans sa vie, ses stagnations, sont les effets visibles de la valeur qu'elle s'attribue et de ce qu'elle croit ne pas mériter.

Et l'on retrouve ici l'influence directe des paroles de sa mère qui, tout en aimant sa fille profondément, ne cesse de détruire son

estime d'elle-même, probablement inconsciemment pour s'assurer qu'elle ne la quittera pas. Casser sa capacité à devenir libre et autonome pour la garder éternellement auprès d'elle.

Elle lui répète ainsi qu'un homme digne d'intérêt ne peut pas s'intéresser à une femme comme elle, qu'elle n'est pas capable par ailleurs d'être une adulte responsable, ni une femme d'affaires accomplie.

Or Senna ne sera jamais une femme sérieuse et posée, au sens où l'entend sa mère. C'est une artiste, elle est ultra sensible et donc très réactive. C'est ce qui fait sa créativité et son charme. C'est ce qui fait qu'elle ne ressemble à aucune autre femme. Et c'est ce qui fait qu'un homme va tomber amoureux d'elle, pour sa personnalité hors du commun justement.

Mais sa mère, par ses sermons quotidiens, lui transmet une croyance qu'elle a elle-même probablement héritée de sa mère et des générations antérieures : une femme doit être sérieuse et raisonnable. On ne peut pas aimer ni respecter sérieusement la douce folie de Senna.

Ainsi, Senna, par son comportement léger et consommateur d'hommes au début du film, répond inconsciemment à la croyance transmise par sa mère, qui est maintenant devenue un aspect d'elle-même à part entière.

Elle consomme les hommes parce qu'elle ne peut rien attendre de sérieux de leur part, et pour éviter d'être elle-même consommée. C'est elle qui choisit les relations sans lendemain, avec des hommes jeunes et immatures, pour ne pas risquer de tomber amoureuse et de souffrir d'un amour qui ne serait pas réciproque. Pour éviter d'être une de ces femmes qui court après un homme qui se détourne d'elle, Senna choisit de rester dans des relations superficielles, et de « *profiter de son corps avant que ce ne soit la débandade* ».

La croyance limitante qu'elle s'est construite est que les hommes n'aiment que les femmes sérieuses et posées - celles qui ressemblent à Vanessa, Bianca ou Alison - et qu'ils ne tomberont donc jamais amoureux d'elle. Elle restera une fille facile que l'on met dans son lit mais avec qui on ne s'engage pas. Face à Adam, elle

multiplie donc inconsciemment les comportements et les remarques qui tendraient à confirmer sa croyance.

Elle perçoit par ailleurs parfaitement bien que sa mère ne l'autorise pas à la quitter pour créer une vraie relation avec un homme, alors elle se sabote ; et c'est la meilleure stratégie que son inconscient a trouvé pour lui éviter un conflit anxiogène avec sa mère.

Les blocages qui surviennent dans sa vie sont à la fois le reflet de ce qu'elle pense valoir ou mériter, et la solution pour éviter un conflit angoissant avec sa mère.

Par ailleurs, elle étant donné qu'elle ne pense pas réussir à être reconnue pour ses talents artistiques dans un milieu professionnel, elle résiste aux encouragements de Darla à lancer ses propres créations. Elle se comporte de la même façon que Marc, durant son match face aux joueurs hispaniques ; elle abandonne d'avance et n'essaie pas.

Elle va finalement réussir à se lancer, soutenue par ses amis ; néanmoins, elle ne cesse de mettre en scène qu'elle pense ne pas mériter d'être heureuse, ne pas mériter l'amour ni le succès. Et la réalité, c'est que sans la présence déterminante de ses amis, sans l'intervention en particulier de Darla et d'Adam, elle n'aura jamais réussi à ouvrir sa boutique, car elle se serait embourbée dans ses actes manqués et n'aurait pas trouvé de solution pour financer son ouverture. Ou alors, cela l'aurait peut-être conduit à accepter la proposition de sa mère, ce qui aurait été catastrophique à long terme sur le plan de sa survie psychique.

Seule, Senna aurait pris la voie directe qui conduit à l'échec.

Ce qui a été déterminant et lui a permis de basculer du bon côté, c'est l'influence bénéfique de son amie Darla que nous aborderons bientôt, mais aussi un autre événement crucial qui sera le détonateur dont elle avait besoin. Découvrons quel est cet événement clé qui a produit ce revirement total d'attitude chez elle.

# 5.

# 5- LE DÉCLIC SALVATEUR

## 1. Toucher le fond

Maintenant que nous comprenons mieux l'ensemble des obstacles qui empêchent Senna de s'épanouir et d'exprimer librement sa personnalité, une question devient centrale : qu'est-ce qui lui a finalement permis de se libérer de ces chaînes invisibles pour devenir la styliste au succès incontestable et la femme qui s'engage dans une relation avec Adam ?

Si l'on revient sur le déroulement du film, les transformations commencent à apparaître pour son 48è anniversaire. Ce jour-là, elle a décidé de se lancer dans la création de sa propre boutique de mode ; on la voit commencer sa journée en tenue de bricolage et s'atteler à la peinture des murs de son local, et un peu plus tard se risquer à inviter Adam à sa soirée d'anniversaire avec Darla et Steve.

On sait comment la soirée se termine, elle va marquer le début de leur histoire d'amour.

Qu'est-ce qui a donc provoqué ses changements soudains ?

Qu'est-ce qui décide finalement Senna à monter sa boutique alors qu'elle a si souvent repoussé les incitations de Darla à le faire dans les scènes précédentes ? Et qu'est-ce qui lui a permis d'oser inviter Adam, alors qu'elle se sabotait face à lui jusque-là ?

La réponse se trouve dans le déroulement de son anniversaire précédent. Rembobinons le film et revenons en arrière.

Lors de son 47è anniversaire, elle est au plus mal. Cela fait un an maintenant qu'elle s'est faite renvoyer de la boutique Elodie K, et elle vit à ce moment-là chez Darla. On comprend qu'elle a dû quitter son logement faute de rentrées d'argent suffisantes. Elle dort sur le

canapé, et la scène suivante la montre en train de vendre ses affaires. On se rappelle qu'elle finira ivre morte à sa soirée d'anniversaire, après une succession de comportements qui viennent ternir son image face à Adam.

Cette journée épouvantable se solde donc par une soirée catastrophique qui tourne à l'humiliation.

Or, il se passe pourtant ce jour-là un événement majeur qui passe presque inaperçu : lors de son sacro-saint déjeuner avec sa mère, celle-ci lui fait remarquer qu'elle ne va pas pouvoir rester chez Darla puisque celle-ci va se marier.

> *- Tu sais, on devrait discuter de ce que tu vas faire une fois que Darla sera mariée… C'est vrai, elle ne va pas pouvoir garder son deuxième appartement rien que pour toi !*
> *- Je me débrouillerai, ne t'inquiète pas.*
> *- Ne te fais pas prier… Tu sais qu'il y a plein de chambres à la maison si tu veux !*
> *(scène à 19'25)*

Sa mère l'invite à revenir habiter chez elle. Puisqu'elle n'a plus les moyens de louer un appartement, et que Darla va déménager, pourquoi ne pas revenir occuper une des chambres de la maison familiale ?

Senna soupire, agacée, face à cette proposition de sa mère et a raison de le faire. Bien qu'en apparence cette offre soit bienveillante, et pourrait se révéler une aide non négligeable pour Senna compte tenu de sa situation, c'est en réalité un cadeau empoisonné ; et Senna n'en est pas dupe. Revenir habiter chez sa mère serait désastreux au niveau de son image d'elle-même, mais ce serait aussi permettre à celle-ci d'accroître l'emprise invisible qu'elle exerce sur sa fille.

L'ensemble des choix de Senna l'ont conduite en impasse, et l'on faite dégringoler socialement, au point de se retrouver dans une situation telle que l'option d'aller retourner vivre chez sa mère est

l'une des seules qui lui restent. La suite de la journée confirmera qu'elle touche le fond à ce moment-là de sa vie.

En effet, après le déjeuner elle tente de proposer ses créations à la boutique *Elodie K*, et se voit opposer un refus. Désespérée, elle mendie alors un poste de vendeuse et se heurte à la même réponse plutôt humiliante. La scène est pathétique, et Susan Walter ne s'y trompe pas puisqu'elle choisit de nous montrer Senna dépitée en sortant de la boutique et se réfugiant sur son scooter pour fumer un joint.

Sa vie prend à ce moment-là l'allure d'un gigantesque marasme dans lequel elle se retrouve prisonnière. S'ensuit sa soirée d'anniversaire où Adam arrive, fringant, accompagné de Bianca, sa compagne du moment. Le choc des apparences est brutal. Bianca est belle, elle danse avec maîtrise et élégance. Adam semble épanoui et joyeux, tandis qu'elle-même n'a d'autre perspective que de retourner vivre chez sa mère en désespoir de cause. Elle finira ivre morte et humiliée.

On se sait pas ce qui s'est passé entre cette dernière soirée et son anniversaire suivant, pourtant on la voit apparaître ensuite métamorphosée. Elle se réveille pour son 48è anniversaire dans un appartement qui semble être le sien ; et on la voit ensuite entreprendre des travaux de peinture… Elle va ouvrir sa boutique !

Il aura donc fallu qu'elle descende tout en bas, au plus profond du marasme, pour se décider à se lancer. On peut supposer que son ego s'est alors manifesté et, dans un sursaut d'orgueil, a trouvé des solutions pour la sortir de là.

La perspective de finir sa vie avec sa mère lui a donné le courage - ou a réveillé la saine rébellion - qui lui manquait jusque-là pour affronter ses peurs et oser se lancer. Ce 47è anniversaire a été le moment charnière où elle s'est retrouvée sur la crête et n'avait plus que deux choix possibles : abdiquer et accepter la proposition de sa mère, ce qui signifiait s'enterrer dans une vie déchue, dépendante de sa mère ; ou alors sauter dans le vide, affronter l'inconnu terrifiant, et oser se diriger vers la Lumière.

Ce qui se joue à ce moment crucial de sa vie est en rapport étroit avec son estime d'elle-même. Jusque-là, son estime personnelle était en effet trop basse pour qu'elle puisse sortir de l'ombre et s'autoriser à concrétiser ses projets. Mais à force de reculer, et tout perdre l'un après l'autre, elle s'est retrouvée dans une situation qui a réveillé brutalement son ego. Car retourner vivre chez sa mère, pour le coup, devenait trop dégradant. Le seuil de son estime d'elle-même a été à ce moment-là dépassé et son orgueil a été touché.

Senna s'est retrouvée ici dans la même configuration que celle que décrit Bob Rotella au sujet des joueurs qui débutent mal leur partie de golf au point d'arriver à un score inférieur à leur niveau habituel[32]. Ces joueurs se mettent alors, pendant une courte période, à réaliser des coups supérieurs à leur niveau de façon à rattraper les coups manqués et ainsi revenir à leur score habituel. Tout se passe bien entendu à un niveau inconscient. C'est l'image inconsciente que l'on a de soi qui guide nos performances à notre insu.

C'est dans cette nouvelle dynamique permise par son ego qu'elle a alors osé inviter Adam à la rejoindre à sa soirée d'anniversaire planifiée avec Darla et Steve pour le soir même.

Pour ce 48è anniversaire, Senna ose avancer vers ses rêves : monter sa boutique et inviter Adam. Et tout fonctionne… La vie lui indique ainsi qu'elle fait les bons choix, que c'est bien là qu'elle doit se diriger. En lâchant prise et en sautant dans l'inconnu, c'est la Lumière et le succès qu'elle va rencontrer à tous les niveaux.

Cela ne se fera pas sans quelques auto-sabotages qui, heureusement, resteront sans conséquences : elle se trompe de peinture pour les murs ; perd les clés de la boutique avant même son ouverture ; oublie son café sur le toit de sa voiture et le renverse en démarrant ; prend la commande de vêtements de quelqu'un d'autre par erreur ; ramène les vêtements roulés en boule en manquant au passage d'en laisser tomber quelques-uns sur le trottoir ; réalise face à la vendeuse que la boutique ne va pas lui faire

le crédit de 90 jours qu'elle escomptait ; arrive chez Adam qui lui a obtenu un crédit de 50 000$ le dos couvert de peinture blanche…

Tous ces actes manqués révèlent son angoisse de sortir du chemin familier, balisé par sa mère, celui de la fille loyale et soumise qui reste à ses côtés. Mais ils sont aussi le reflet de la mauvaise image qu'elle a d'elle-même et de son estime personnelle particulièrement basse qui n'ont pas changé ; néanmoins, les sabotages restent superficiels et sans conséquences définitives.

Elle se risque donc, et se lance dans l'aventure avec le soutien salutaire de son trio d'amis fidèles - Darla, Steve et Adam - qui voient en elle ce à quoi elle reste elle-même aveugle : son talent et ses qualités cachées sous des apparences trompeuses.

## 2. Lâcher sa carapace et oser les confidences

Côté professionnel, on comprend donc ce qui la pousse et le pas qu'elle décide de faire en avant. Mais côté relation sentimentale, que se passe-t-il avec Adam lors de la soirée du 48è anniversaire pour qu'enfin leur relation amoureuse s'engage après tous ces rendez-vous manqués ?

Tout d'abord, on peut remarquer le fait que c'est Senna qui l'invite à cette soirée, ce qui est la seule et unique fois du film où cela se produit. Pour les deux premiers anniversaires c'est Darla qui invite Adam, et pour le dernier ce sera Adam qui appellera Senna pour l'inviter. Cette fois-ci, c'est Senna qui prend des initiatives. Comme pour l'ouverture de sa boutique, elle est dans une énergie active où elle s'expose. Elle se jette donc à l'eau en invitant Adam à sa soirée ; ce à quoi Adam répond en annonçant qu'il viendra seul, tout comme lors de leur première rencontre au moment où il vient d'arriver en Californie.

Or, c'est une chose rare, car on comprend qu'Adam n'aime pas se trouver seul et qu'il fait toujours en sorte d'être accompagné. Il ne s'était ainsi pas caché l'année précédente du fait que sa relation avec Bianca n'était qu'un flirt :

> *- Ta nana (Bianca) est jolie. C'est du genre relation sérieuse ou du genre petit coup comme moi ? questionne Senna.*
> *- Je préfère laisser passer du temps après une histoire sérieuse, réplique habilement Adam, démentant ainsi l'idée de Senna qu'elle n'avait été qu'un flirt pour lui lors de leur première rencontre au bar, et indiquant à Senna que sa relation avec Bianca n'est pas sérieuse.*

*(scène 22’50)*

Quand, dans son bureau, il accepte l’invitation de Senna et répondant qu’il viendra seul pour la soirée de son 48è anniversaire, on comprend donc qu’il ouvre la porte à une aventure avec elle.

Durant la soirée intimiste qui se déroule à quatre, avec Steve et Darla, ils aborderont le sujet de l’âme soeur. Croient-il chacun au grand amour ?

Adam et Senna dévoilent alors leur opinion sur le sujet. Et l’on comprend qu’ils ont chacun des blessures profondes, et que leur vision du mariage trahit leur peur de souffrir à nouveau. On apprend ainsi qu’Adam a déjà été marié et que cela s’est mal terminé. On devine, qu’il a le sentiment, aujourd'hui, de s’être trompé en épousant sa première femme, et qu’il veut à tout prix éviter de commettre la même erreur en évitant de s’enflammer et en rationalisant ses décisions. D’où les taquineries de Senna et Darla : *“Il a une liste…!” (scène 34’59)*. Elles comprennent qu’Adam a établi une liste de critères pour la prochaine femme avec laquelle il s’engagera.

Il essaie de se protéger de la déception et des blessures amoureuses en plaçant son mental aux commandes de sa vie sentimentale. C’est la raison pour laquelle il multiplie les flirts. Il est en quête de la femme qui correspondra à tous ses critères :

> *- L’amour est une question d’examen… Ca c’est très romantique ! ironise Senna.*
> *- Tu sais, je veux être avec quelqu’un qui m'éblouit. Je suis simplement réaliste en disant qu’il y a plus d’une femme qui en est capable.*
> *- Et donc, tu continues ton échantillonnage pour les trouver... ?*
> *- Tu ne fais pas la même chose ?*
> *(scène 35’50)*

Quant à Senna, on découvre qu’elle dit ne pas croire au mariage. Elle dira à Adam, au moment où ils marchent côte à côte

après la soirée, qu'elle ne cherche pas particulièrement de relation sérieuse, mais qu'elle veut *"profiter de son corps avant que ce ne soit la débandade"*.

Adam la pique alors et la pousse dans ses retranchements, ce qui l'amènera à avouer qu'en réalité elle aimerait rencontrer un homme avec qui avoir une relation sérieuse mais qu'elle n'en a pas trouvé.

Ce que le film nous dévoile peu à peu, c'est que Senna n'a jamais eu d'histoire sérieuse, et qu'au fond d'elle, elle est convaincue de ne pas plaire aux hommes autrement que sexuellement. En réalité, elle voudrait rencontrer le grand amour et avoir un beau mariage, mais elle se protège de l'éventualité que cela n'arrivera peut-être jamais en clamant haut et fort qu'elle ne croit pas au mariage.

Ce qu'elle explique à demi-mots à Adam lors de cette fin de soirée c'est qu'elle a besoin de se sentir spéciale dans le cœur d'un homme. Mais Adam interprétera mal ses propos, et se moquera d'elle, en croyant comprendre qu'elle a un ego démesuré :

> *- Alors, à ton avis, qui de nous deux Steve et Darla trouvent le moins romantique ? lance Adam.*
> *- Oh ben c'est toi !*
> *- Moi ? Moi je n'ai jamais dit que je ne croyais pas au mariage !*
> *- C'est ça… L'amour est une question d'examen… Ca c'est très romantique ! ironise Senna.*
> *- Tu sais, je veux être avec quelqu'un qui m'éblouit. Je suis simplement réaliste en disant qu'il y a plus d'une femme qui en est capable.*
> *- Et donc, tu continues ton échantillonnage pour les trouver... ?*
> *- Tu ne fais pas la même chose ?*
> *- Non, moi je profite de mon corps avant que ce ne soit la débandade !*
> *- Peut-être que tu places la barre trop bas.*

*- Ou le contraire. Peut-être que je n'ai pas vraiment trouvé quelqu'un qui m'apprécie vraiment.*
*- Ah… Donc tu veux qu'on t'adore !*
*- Je ne vais tout de même pas m'offrir à quelqu'un qui pense qu'il y en a quatre autres comme moi !*
*- Tu sais ce que c'est ton problème ?*
*- J'en ai des tonnes de problèmes !*
*- Tu penses que tu es exceptionnelle. Que tu es unique. Et que tout homme qui n'a pas un coup de foudre en posant les yeux sur toi ne te mérite pas.*
*- Et en quoi c'est un problème ?*
*(scène 35'45)*

Et comme dans la première scène du bar, lors de leur première rencontre, le fait de se dévoiler ainsi l'un à l'autre crée des malentendus, et les amène à adopter un humour un peu piquant. Or, cette petite joute verbale attise le désir entre eux, jusqu'à ce que Senna provoque Adam en l'accusant de ne pas être spontané et d'être incapable de vivre le moment présent.

### 3. Le désir irrésistible qui naît entre eux

Cette escarmouche va piquer son masculin et le pousser à sortir de sa réserve pour la saisir et l'embrasser d'une façon très virile, de façon à contredire ses affirmations. *(scène 36'46)*

Adam est en effet un homme qui plaît aux femmes, il est beau, il a une belle situation professionnelle, il a le profil type du gendre idéal. On sait qu'il a été élevé par une mère assez possessive, avec un père dont on ne sait rien, avec qui il a donc eu probablement moins de liens. Tout comme Senna son environnement a certainement été très maternel. Et comme tous les petits garçons qui sont élevés principalement par leur mère, il a appris à s'adapter aux désirs des femmes, à les connaître et à y répondre. Il plaît donc aux femmes, et à leurs mères.

Il n'a probablement pas l'habitude de rencontrer des femmes qui réagissent comme Senna quand il se présente. En effet, on peut imaginer que son costume, et l'annonce qu'il est avocat, en plus de ses manières agréables et courtoises, séduisent de nombreuses femmes qu'il rencontre. Or, ce n'est pas le cas de Senna ; et on le sent désarçonné par sa réaction, indépendamment du malentendu entre eux qui le laisse très mal à l'aise.

On peut percevoir ainsi la surprise d'Adam lorsque Darla le présente à Senna. Rappelez-vous leur dialogue, et la surprise qui se lit sur le visage d'Adam quand Darla s'excuse presque de révéler à Senna qu'il est avocat :

> *- Ah… Je vois que tu as rencontré Senna, lance Darla*
> *- Pas officiellement, réplique celle-ci.*

*- Alors je fais les présentations. Adam, voici Senna. Senna, c'est Adam de Boston, on a bossé ensemble du temps où j'étais un peu paumée.* ***Il est avocat, mais bon… il a vraiment BEAUCOUP d'autres qualités.***

*(scène 12'52)*

On peut deviner que d'ordinaire les femmes tombent sous son charme dès qu'il annonce sa profession. Le fait que Senna réagisse au contraire avec une certaine réserve, ou le provoque, est donc une nouveauté pour lui ; et régulièrement son ego se trouve piqué en sa présence. C'est ce qui génère cette attraction irrésistible entre eux : le masculin de Senna provoque celui d'Adam, qui réagit ; et ce masculin, qui s'affirme à ce moment-là chez lui, séduit alors le féminin de Senna.

Il faut remarquer que Senna dissimule la plupart du temps sa part féminine. Elle se présente aux hommes comme une femme indépendante qui ne se laisse pas séduire facilement, qui leur résiste et n'est absolument pas soumise. Lorsqu'un homme, face à elle réagit et surenchérit à son masculin protecteur en prenant une place virile, alors ses défenses peuvent tomber car cet homme devient rassurant, et dès lors elle peut laisser apparaître sa part féminine cachée jusque-là. C'est ce qu'il se passe notamment dans la scène du baiser. *(scène 36'44)*

Adam de son côté a l'habitude d'être en présence de femmes séduites, ce qui a pour effet de tuer son désir à lui puisqu'il n'y a plus de challenge. Tandis que Senna a l'habitude d'être confrontée à des hommes assez inconsistants, qui ne font pas le poids face à sa carapace masculine. Avec Adam, elle trouve du répondant ; et Adam est séduit par une femme qui a du caractère et peut affirmer des opinions franches et tranchées différentes des siennes.

Par ailleurs, le fait de se révéler mutuellement leurs croyances secrètes, leurs peurs et leurs déceptions, et de subir les railleries de l'autre, pique leur ego et attise également le désir entre eux. C'est cette alchimie qui leur permet à chacun de sortir de l'inhibition qui les

retenait jusque là et de basculer enfin dans cette relation qu'ils désiraient tous les deux sans se l'avouer.

On peut remarquer, en passant, que c'est Darla à nouveau qui provoque cette connexion entre eux en amenant le sujet des relations amoureuses. C'est elle en effet, en début de soirée, qui lance le sujet en relevant que Senna porte le collier "porte-bonheur en amour" que sa mère lui a offert il y a deux ans de cela. Bien que Senna affirme haut et fort ne pas croire en l'amour ni au mariage, le fait de porter ce collier fait passer un tout autre message.

## 4. Quitter la sécurité pour l'inconnu

Ce qui produit cette bascule dans la vie de Senna, c'est donc à la fois le fait de basculer dans une situation trop dégradante pour son ego, choc qui provoque en elle un sursaut, mais aussi le fait d'oser se dévoiler face à Adam, ce qui a pour conséquence de provoquer entre eux des échanges qui éveillent leur désir réciproque.

Dans les deux cas, la situation amène Senna à sortir de sa zone de sécurité pour oser se risquer au-dehors. Et c'est le point-clé à retenir. Tant que Senna choisissait de rester dans une zone familière de sécurité, sa vie s'engluait. Tant qu'elle avait peur de suivre ses désirs et de les exprimer, et qu'elle restait à l'abri derrière sa carapace, sa vie se rétrécissait, et les échecs et les douleurs se multipliaient. Le film met ainsi en exergue les effets délétères du besoin de sécurité, et ses conséquences mortifères à long terme.

C'est un effet paradoxal : l'excès de sécurité tue la sécurité et conduit à la mort. Au contraire, oser s'exposer, oser dévoiler sa vulnérabilité, oser avancer vers ses rêves et vers l'inconnu, produit de l'ouverture, des connexions positives, mène au succès et à la stabilité.

En choisissant la voie de l'incertitude, Senna crée ce point de bascule qui va complètement changer le cours de sa vie. Quand elle se risque à inviter Adam à sa soirée, on la voit hésitante et peu sûre d'elle. Elle craint bien évidemment un refus qui la blesserait. Pourtant, c'est cette exposition, cette vulnérabilité qu'elle accepte de montrer, qui fera basculer sa relation avec Adam. Ce n'est que lorsque soudain on décide de se jeter à l'eau et de croire en soi et en ses rêves, que les portes s'ouvrent et que la Lumière arrive.

Mais il ne faut pas oublier non plus que c'est sa révolte intérieure, son refus de se laisser happer par l'appel maternel, qui libérera avant toute chose son élan vital et lui fournira l'énergie nécessaire pour mobiliser ses ressources et sa créativité. Il s'agit ici du tournant annoncé par les tarots par le biais de l'Arcane sans nom[33].

Par cette réaction instinctuelle, Senna amorce un premier mouvement de libération des liens toxiques qui l'unissent à sa mère. Sa vie prend donc un nouveau tournant à partir de ce 48è anniversaire, et une nouvelle Senna apparaît à l'écran : peu sûre d'elle, hésitante, manquant de confiance en elle, mais faisant des nouveaux choix.

# 6. LE RÔLE DE DARLA

Parallèlement à sa mère, Senna entretient une relation étroite avec Darla, sa meilleure amie qui sera présente tout au long du film. Darla est une femme un peu plus jeune que Senna, équilibrée, indépendante, au caractère affirmé, qui ne présente pas les mêmes difficultés à construire sa vie que Senna. Elle a une bien meilleure estime d'elle-même que Senna, ce qui se traduit chez elle par une énergie et une joie de vivre perpétuelle. Le film débute d'ailleurs sur l'annonce de ses fiançailles. On apprendra ensuite qu'elle est enceinte, et son petit garçon apparaîtra brièvement à l'écran vers la fin du film. Elle forme avec Steve, son mari, un couple stable et harmonieux.

Darla occupe auprès de Senna, à mon sens, une fonction de marraine, telle qu'on les trouve dans les contes. Elle est en effet continuellement attentive à son amie ; elle la soutient et l'encourage, et joue auprès d'elle un rôle protecteur, voire même de mentor.

On la retrouve ainsi dans chaque moment-clé de la vie de Senna pour lui donner un coup de pouce discret, souvent avec l'aide de Steve, et écarter les obstacles qui se dressent sur son chemin.

C'est également elle qui intervient lorsque Senna sombre dans les ruminations ou la dépression, à différents moments du film, avec des paroles fermes mais bienveillantes qui stoppent le cercle négatif dans lequel Senna a tendance à s'enfermer.

Autant la mère de Senna, jouée par Ellen Burstyn, met en scène les aspects défaillants de la fonction maternelle ; autant Darla, de son côté, incarne un substitut parental fiable et sécure qui jouera un rôle-clé dans la transformation personnelle réussie de Senna.

## 1. Moi je crois en toi !

Darla est ainsi la seule qui est consciente, dès le début, du talent réel de Senna. Elle va d'ailleurs l'inciter à plusieurs reprises à se lancer en tant qu'indépendante. Mais Senna n'est pas prête, et ce rêve lui paraît irréaliste :

*- Quand est-ce que tu vas lancer ta ligne de robes de soirée ?*

*- Et bien… quand j'aurais un poney, et… une médaille d'or aux jeux olympiques en skate board !*

*- Tu as beau faire semblant d'être heureuse en refilant les créations médiocres des autres, ta vie de débauchée laisse penser tout le contraire.*

*Senna réagit par un rire nerveux.*

*- On va voir si j'arrive à te donner une silhouette de rêve, ajoute-t-elle.*

*- Tu es le Picasso de la mode, regarde !*

*- Ouais… Mais Picasso n'aurait pas un découvert de 1000 ans à rembourser.*

*(scène à 5'35)*

Darla n'insiste pas davantage, mais elle réabordera le sujet avec son amie le soir-même quand elle apprendra qu'elle s'est faite renvoyer par Vanessa durant la journée :

*- Tu viens de dire que tu t'es fait virer ?"*

*Senna soupire et baisse les yeux.*

*- J'y crois pas… Aujourd'hui… ? Oh non… Je suis désolée… Mais tu sais quoi ? C'est une bonne*

*nouvelle. Parce que maintenant tu peux lancer ta vraie carrière de styliste !*
*(scène à 13'42)*

Darla se heurtera cette fois-ci à une réaction virulente de Senna alimentée par la colère et la mauvaise estime d'elle-même. Mais elle ne se laissera pas intimider par cette part auto-destructrice de son amie et continuera à l'encourager et la guider vers ce qu'elle croit être profondément bon pour elle.

Cette scène se terminera d'ailleurs par un vibrant solo de Darla dans lequel elle va se lancer en plein milieu du bar bondé :

*- Moi je croiiiis… Moi je croiiiis… Moi je croiiiis… Moi je crois en toi !! Senna !! Moi je crois en toi ! Allez tout le monde ! Moi je crois en toi ! Vas-y Lars ! Moi je crois en toi ! Oui, Senna !*
*Face à elle, Senna, d'abord sidérée, puis dépitée, tourne les talons et sort du bar. (scène à 14'20)*

À ce stade de sa vie, Senna rejette les messages que lui envoie Darla, tout comme elle rejette les gestes qu'Adam fait vers elle. Elle n'est pas en capacité d'accepter cette vision positive d'elle-même que lui renvoient ses amis, et reste sous le diktat de sa mauvaise image d'elle-même. Néanmoins, elle a entendu les mots de Darla, les graines sont semées, et elles germeront quand les conditions propices seront réunies.

## 2. Les coups de pouce répétés de Steve et Darla

Si l'on observe attentivement l'attitude de Darla auprès de son amie, on se rend compte qu'elle intervient à de multiples reprises, et de façon presque imperceptible, mais décisive, pour la rapprocher d'Adam et écarter les autres femmes. Et à ce jeu, Steve se révèle être son complice.

C'est ainsi Darla qui organise la première rencontre avec Adam, alors qu'il vient d'arriver de Boston. Elle l'invite en effet à sa soirée d'anniversaire alors même que Senna lui avait explicitement signifié son désaccord le matin même :

> *- Tu appelles qui ?*
> *- Mon pote de Boston... celui dont je t'ai parlé... célibataire depuis peu… Il vient d'emménager à Los Angeles. Très séduisant…*
> *- Pas de coup arrangé ! lance Senna en lui arrachant son téléphone de l'oreille.*
> *(scène 2'57)*

Puis, après le départ précipité d'Adam, submergé par la honte suite à la maladresse qu'il vient de commettre avec Senna :

> *- Mais qu'est-ce qui s'est passée ? interroge Darla décontenancée par la situation.*
> *- Pas de coup monté, je t'avais prévenue ! lui répond Senna.*
> *- D'accord, désolée...*

Bien que cette première rencontre se soit soldée par un terrible fiasco, Darla ne ratera pas une occasion par la suite de renouveler

les tête-à-tête entre eux. On la voit ainsi inviter Adam l'année suivante à la soirée organisée chez elle pour le 47è anniversaire de Senna. Elle marque la surprise en le voyant arriver au bras de Bianca, et elle va profiter que cette dernière s'éclipse aux toilettes pour pousser Adam vers Senna :

*- Elle va aux toilettes, traduit Adam pour Darla.*
*- Ouais… super. Tu te souviens de mon amie Senna, pas vrai ?*
*- Ah ! Elle a laissé son verre, intervient alors Steve en le tendant à Darla.*
*- Oh… Ok. Tiens Adam, elle est sur le pouf là-bas, lui dit-elle en lui confiant le verre de Senna.*

*Adam la regarde d'un air consterné, mais Darla insiste :*

*- Vas-y et souhaite-lui bon anniversaire !*

*(scène à 21'45)*

Durant cette soirée, c'est à nouveau Steve et Adam qui détourneront l'attention en arrivant avec le gâteau d'anniversaire au moment où Senna se trouve dans une situation très embarrassante face à Bianca. Et une fois les bougies soufflées, Darla interviendra une nouvelle fois pour éloigner Bianca et laisser Adam seul avec Senna :

*- Bianca, j'ai besoin d'aide dans la cuisine, tu viens ?*

Même si la suite de la soirée se terminera de façon tout aussi catastrophique que la première, Adam et Senna auront malgré tout l'occasion de reprendre leur conversation interrompue brusquement l'année précédente et de retrouver la complicité qui avait commencé à naître entre eux ce soir-là.

L'année suivante, alors que Senna découvre qu'elle ne pourra pas compter sur une facturation à 90 jours pour l'achat du premier stock de vêtements pour sa boutique, Darla songe alors à contacter Adam, et c'est elle à nouveau qui arrange un rendez-vous à ses bureaux :

*- Je suis complètement foutue... se lamente Senna en se regardant dans le miroir.*
*- Hé ! Tu as besoin de combien ? lui demande Darla, le téléphone à l'oreille.*
*- Plus ou moins dix mille dollars…*
*- Cinquante mille dollars ! annonce Darla à son interlocuteur.*
*- … Quoi ?! Mais enfin… à qui es-tu en train de parler ?!*
*- D'accord, elle arrive tout de suite. Merci !*
*(scène à 31'20)*

Puis, le soir, Darla va démarrer les retrouvailles du quator en lançant cette petite remarque sur le collier que porte Senna, ce qui permettra de donner immédiatement un ton intimiste à la soirée :

*- Tu as mis ton collier porte-bonheur en amour… lance-t-elle avec un sourire complice.*

Puis, elle reprend, alors que Senna se dévalorise et tente d'enterrer le sujet :

*- Il est doté de pouvoirs spéciaux pour trouver le grand amour ! (scène à 33'45)*

On sait que cette soirée marquera le début de la relation amoureuse qui naîtra entre Adam et Senna. Durant les quatre années qui vont suivre, Adam et Senna vont projeter de se marier, puis ils se sépareront, Adam partira durant presque une année à Boston, et reviendra avec Alison. C'est donc à l'occasion du 52è anniversaire de Senna que Darla et Steve retrouveront l'occasion de les réunir à nouveau grâce à leurs petits coups de pouce. Le premier se déroulera sur la plage, à l'issue de leur après-midi passée à jouer au beach volley :

*- Ah ! Tu es là ! lance Adam en direction de Senna. On y va ?*
*- Quoi… ? Déjà… ?!*

*- On doit ramener Stevie et Cameron, intervient Darla.*
*- Oh… Je pensais qu'on en profiterait pour voir le coucher de soleil, répond Senna déçue.*
*- Ça ne me dérange pas de rester, intervient Adam.*
*- On a une réservation à sept heures, objecte Alison. Il faut que je me prépare.*
*- Oh ! On peut te déposer, tu es à cinq minutes de chez nous, intervient Darla tandis que Steve acquiesce. Et toi, ajoute-t-elle en se tournant vers Senna, tu montes avec Adam ? Ça vous va ?*
*(scène à 1h10'46)*

Un peu plus tard dans la soirée, alors qu'ils se retrouvent tous au bar où se déroule le karaoké, Darla intervient à nouveau pour prolonger le moment de complicité revenu entre Adam et Senna :

*- Je t'ai apporté la deuxième clé, change-toi dans la voiture, annonce Alison à Adam.*
*- Merci.*
*- Attendez un peu ! On ne va pas gâcher cette pinte ! Elle est gratuite… Oh ! Vous avez vu… ? Il y a une table de libre ! lance Darla en entraînant Senna avec elle. Venez !*

Une fois installés autour de la table, elle sort un paquet d'allumettes et lance le jeu *"Je n'ai jamais…"* qui sera propice aux confidences et rapprochera encore davantage Adam et Senna. C'est Steve qui abordera le sujet resté douloureux entre eux, en faisant allusion à Las Vegas, ce qui obligera Adam à avouer qu'il n'y est finalement jamais allé, et permettra de dissoudre le malentendu qui avait gangrené leur relation.

Darla va ensuite surenchérir en ajoutant à l'intention d'Alison que Senna et Adam devaient se marier là-bas. Puis elle coupera court et relancera habilement le jeu quand Alison interviendra de façon mesquine à l'intention de Senna.

Enfin, Steve commentera l'aveu émouvant de Senna en direction d'Adam en soulignant à quel point ce qui vient de se dire

entre eux est fort, ce qui suscitera la réaction agacée d'Alison qui quittera la table.

Comme on le voit, Steve et Darla offrent leur soutien inconditionnel à Senna, et interviennent chacun leur tour par une petite remarque discrète mais décisive, à chaque instant crucial entre Adam et Senna. En ce sens, ils se comportent comme deux bonnes fées qui veillent sur Senna et interviennent à chaque occasion qui se présente pour favoriser sa relation avec Adam et écarter les femmes qui se trouvent à ses côtés.

### 3. Une présence constante dans les moments où Senna a besoin de soutien

Par ailleurs, Darla est systématiquement présente auprès de Senna dans les moments où celle-ci a besoin de soutien. C'est elle qui organise les soirées d'anniversaire pour lui remonter le moral et qui lui présente Adam. Encore elle qui l'héberge quand, après avoir perdu son emploi, Senna traverse une crise financière. Et on retrouvera encore Darla pendant les travaux de sa boutique. Elle viendra la soutenir et lui donner un coup de main pour la peinture. Et elle trouvera une solution lorsque Senna se rendra compte, au dernier moment, qu'elle n'aura pas l'avance sur laquelle elle compte chez son fournisseur pour pouvoir obtenir le stock de vêtements nécessaire à l'ouverture.

En tant que fidèle amie, Darla est présente pour Senna chaque fois que celle-ci traverse un moment d'abattement, comme lors du premier anniversaire qui ouvre le film. ce jour-là, elle organise ainsi pour elle une soirée surprise avec ses amis :

> *- Tu m'avais dit qu'on resterait tranquillement chez moi… Qu'est-ce qu'on vient faire…?!*
> *- Oui, je sais, mais j'ai commandé des plats et j'ai besoin que tu m'aides…*
>
> *Ses amis apparaissent alors et s'exclament en la voyant :*
>
> *- Surprise !! Joyeux anniversaire… !*
>
> *Senna, dépitée, s'assoit sur une banquette, entourée de ses amis, et quand le gâteau arrive ils entonnent tous :*
>
> *- Happy birthday chère Senna… Happy birthday to you... !*

*- Allez ! Fais un vœu… Ne me regarde pas comme ça ! lui lance Darla.*
*- Je te déteste…*
*- Allez, fais un vœu ! reprennent-ils tous.*

Darla sait comment soutenir son amie. Elle sait à quel moment l'écouter et la réconforter, à quel autre la pousser à sortir de son repli, ou même la secouer fermement quand elle s'enferme dans un discours négatif qui la déprime et ne fait que la noyer davantage.

Elle a aussi perçu sa profonde solitude et le fait que la succession de flirts sans lendemain ne servent qu'à l'étourdir et à ne pas penser à ce qui lui manque. Elle lui donnera alors un conseil que Senna écartera lui aussi d'un revers de la main. Mais Darla gardera son idée en tête et y reviendra quelques années plus tard.

Darla est en effet une amie persévérante, qui ne critique jamais Senna et accepte sa personnalité sans s'agacer, mais qui garde ses idées en tête concernant ce qui serait bénéfique à son amie. Et elle sait les ramener le moment venu…

*- Tu devrais prendre un chien, suggère Darla.*
*- Ah oui, et pourquoi un chien ? lui répond Senna d'un air sarcastique.*
*- Un chien t'aiderait à arrêter de fumer [du cannabis]. Tu fumes parce que tu te sens seule, ou…*
*- Ou... ?*
*- Ou bien parce que tu n'aimes pas ta vie !*
*- Je fume parce que je trouve les gens ennuyeux !*
*- Tu vois ! Tu n'aimes pas ta vie…*
*- Hmm… Un chien m'aiderait, tu crois ?*
*- En fait, non. C'est pour tuer la solitude. Ton cas est beaucoup plus grave…!*
*- Woowww... ! la raille Senna."*
*Elle rient ensemble.*

Darla se rend compte que Senna fume du cannabis pour fuir sa vie. Même si Senna n'aborde jamais le sujet, la solitude lui pèse, et son amie le perçoit bien. Elle lui suggère donc une autre alternative plus positive pour surmonter sa solitude. Adopter une chien c'est avoir une présence affectueuse auprès de soi, qui oblige à se promener, à sortir de chez soi, à avoir des horaires réguliers, et qui favorise aussi les connexions sociales. Bien entendu, Senna ne suivra pas ce conseil qui tombera aux oubliettes.

Mais 5 ans plus tard, après la séparation de Senna et d'Adam, et alors que Senna se plonge à corps perdu dans son activité de styliste qui explose, elle lui offrira un chiot pour son anniversaire, sans lui demander son avis.

Darla sera également présente pour Senna au moment du décès de sa mère, quand elle la trouvera allongée dans la chambre de celle-ci, plongée dans un moment dépressif important, et elle saura trouver les mots pour la sortir de sa léthargie et de ses ruminations toxiques.

Darla soutient, écoute et encourage Senna. Elle voit en elle son potentiel et ne la critique jamais, même quand Senna s'entête dans ses erreurs. Parfois elle finit par lui imposer des choses bonnes pour elle quand son amie les rejette obstinément, comme le ferait un mentor protecteur et bienveillant qui lui montre le chemin. En cela, Darla correspond tout à fait à la figure du Pape décrite par Alexandro Jodorowsky[34] annoncé par les tarots comme le soutien que Senna va trouver sur sa route. Elle est un guide pour Senna qui lui éclaire le chemin et veille sur elle.

### 4. Un mentor qui sait bousculer Senna pour la sortir de ses ruminations

En plus d'être une amie présente et réconfortante, Darla a aussi la capacité de rattraper Senna et la stopper quand celle-ci est rattrapée par ses démons intérieurs. Elle adopte alors une attitude radicalement différente. Et cela se produit dans différentes scènes, la première étant celle où Senna s'emporte en listant tout ce qui rend son projet de carrière totalement irréaliste selon elle :

*- Tu viens de dire que tu t'es fait virer ?*

*Senna soupire et baisse les yeux.*

*- J'y crois pas… Aujourd'hui… ? Oh non… Je suis désolée… Mais tu sais quoi ? C'est une bonne nouvelle. Parce que maintenant tu peux lancer ta vraie carrière de styliste.*

*Ce à quoi Senna lui rétorque avec sarcasme :*

*- Oh, un matin les gens se lèvent et se disent : tu sais quoi ? Je vais me lancer dans une nouvelle carrière ! Parce que j'ai le capital suffisant… les distributeurs… et la pub… et…*

***Darla la coupe énergiquement :***

***- Bla bla bla bla bla… Tu es négative ! Tu sais ce que je pense ? Ta vie est un raisin sec au soleil.***

*- Je suis un raisin sec… ?*

***- Oui ! Tu es un raisin sec talentueux et terrifié qui moisit dans son manque de confiance en soi. Mais moi, je crois en toi. J'ai toujours cru en toi !***

*(scène à 13'41)*

Quand Darla perçoit que Senna est en train de s'enfermer dans un discours négatif qu'elle doit certainement se répéter en boucle, elle la coupe énergiquement et lance une phrase provocatrice qui va arrêter net Senna.

Ce n'est pas un jugement critique sur Senna, comme le ferait sa mère, mais une intervention ferme et bienveillante pour contrer ses auto-saboteurs qui ont pris le dessus en elle. Ce dont Senna a besoin à ce moment-là, ce n'est pas de compassion, ni de réconfort, car elle rumine sa colère et la retourne contre elle-même. Elle est en proie à un mouvement d'auto-destruction. Elle a donc besoin d'une force solide en face, capable de l'arrêter. Une force solide et aimante. Pas jugeante ni cassante. Et c'est exactement ce qu'incarne Darla. En cela elle joue le rôle ici d'un substitut paternel, d'un mentor.

La scène se rejouera quasiment à l'identique pour son 50è anniversaire, dans la chambre de sa mère :

*- Senna… ?*

*- Elle m'avait acheté le service de table complet. Onze boîtes en tout. Je viens de les trouver. Dans le placard.*

*- Tu sais… Tu n'avais pas besoin de faire ça aujourd'hui, dit-elle en s'agenouillant près de son amie.*

*- Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir en faire…?*

*- Ben… Tu peux les utiliser. Ou tu peux les ranger dans une vitrine et les regarder. On fait ça avec les nôtres, Steve et moi.*

*Rires apaisants.*

*- Elle les gardait pour me les offrir le jour de mon mariage...*

*- Alors, gardons-les pour ton mariage…*

*- Si ce mariage a lieu un jour… Finalement j'ai peut-être fait tout ça parce qu'elle était malade.*

*- **Non. Je t'ai vue… Le jour où tu t'es fiancée, tu étais super contente.***

*- J'étais super contente parce que… parce qu'elle, elle l'était !*

***- Hummm… Non, je ne te crois pas.***

*- C'est vrai que j'étais contente moi aussi, reprend Senna en se retournant vers son amie avec un sourire apaisant.*

*- Oh oui… Ça tu l'as dit !*

*- Il a accepté le job de consultant à Boston… Il sera loin pendant dix mois, confie alors Senna, les larmes au yeux.*

*- Alors il viendra te voir ici et tu iras le voir là-bas de temps en temps…*

*- Il m'a demandé si je voulais vivre à Boston. Tu m'imagines, moi, à Boston ? Avec tous ces… dîners d'avocats…*

*- Non… ! répond Darla, en riant.*

*- Moi, je ne suis personne à Boston.*

*- Et bien, tu lui dis que non…*

*- Mais, il aime être là-bas…*

*- Il aime être ici également.*

*- … Il a sûrement fait une sorte de représentation graphique avec tous les pours d'un côté, et tous les contre de l'autre côté… !*

***- D'accord ! Tu sais quoi ma belle, tu es… abattue ! Et… c'est normal. Mais tu vas réussir à le surmonter.***

*(scène à 55'08)*

À nouveau Darla stoppe ici les angoisses de Senna qui se transforment en ruminations négatives quand elles ont trop d'espace pour se déployer. Elle commence par écouter Senna et la réconforter, mais dès que ses pensées négatives réapparaissent, elle intervient fermement pour les stopper. Elle ajoute tout de suite après une phrase confiante ou positive.

Dans la première partie du dialogue, elle rappelle à Senna sa joie à l'idée de son mariage avec Adam ; ce qui la reconnecte ainsi à des souvenirs apaisants. Et ensuite, quand ses ruminations

reviennent tout à la fin, elle reprend le même ton qu'au bar lors de son premier anniversaire lorsqu'elle lui avait lancé *« Tu es négative ! ».* Ici elle coupe Senna avec un *« Tu es abattue ! »*, en ajoutant avec douceur *« Et c'est normal... »,* puis en la rassurant sur le fait qu'elle a confiance en ses capacités à surmonter cette épreuve. L'effet positif est immédiat sur Senna.

Darla, par ses interventions fermes, empêche ainsi Senna de se replier sur elle-même et de se morfondre dans un monologue intérieur stérile et néfaste. Elle la remet debout en la reconnectant à ses ressources positives, en lui rappelant les événements passés positifs et en lui assurant qu'elle est capable de faire face à ce qui lui arrive. Elle ne se laisse pas envahir ni désorienter par les angoisses de Senna, mais au contraire leur oppose une digue solide qui les arrête. C'est en cela que Darla représente ici une figure de substitut paternel solide et fiable pour Senna, en plus d'une figure maternelle réconfortante et accueillante. Elle apporte à Senna les repères parentaux dont elle a manqué pour se construire jusque-là.

# 7.

# 7- TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI

## 1. La crise qui fait tout basculer

Evidemment, la suite des événements ne va pas ressembler à un long fleuve tranquille pour la simple et bonne raison que les chaînes invisibles dont Senna tente de se libérer sont anciennes et ancrées et ne vont pas se relâcher sans opposition.

La première année avec Adam faite de la passion du tout début est idyllique, et tout se déroule merveilleusement bien. Ils s'aiment et vont se marier.

Seulement la mère de Senna tombe malade, et elle décèdera quelques mois plus tard d'un cancer. Pour Senna un gouffre s'ouvre sous ses pieds et le point de bascule se produira le matin de son 50è anniversaire lorsque, ce matin-là, aucun appel téléphonique de sa mère ne résonne dans la maison.

On apprend alors dans son échange avec Adam que, plongée dans un deuil douloureux, elle ne trouve plus la force d'organiser les préparatifs du mariage. Elle a cruellement besoin de son aide dans cette épreuve qu'elle traverse, d'autant que celui-ci va s'absenter pour une mission 10 mois qu'il a acceptée à Boston.

Au même moment, Senna a donc à gérer toutes les émotions liées à son mariage et à l'engagement qu'elle s'apprête à prendre avec Adam, la perte de sa mère qui a occupé depuis 5 décennies une place prépondérante dans sa vie, et l'éloignement d'Adam pour dix mois alors qu'ils sont ensemble depuis un peu moins de deux ans. Senna est complètement submergée par la masse d'émotions à gérer.

Cela représente un tumulte d'émotions qui se bousculent dans sa tête, et une impossibilité de pouvoir prendre le temps de les

accueillir sereinement, car Adam doit partir dans 15 jours et la presse de finaliser leur mariage avant son départ.

## 2. Le retour en force de ses auto-saboteurs

Dans la scène qui suit leur discussion, on retrouve Senna dans la chambre de sa mère, où Darla l'a rejointe *(scène 56'16)*. Senna est en proie aux doutes concernant son mariage, elle ne sait plus si elle a souhaité se marier réellement par amour pour Adam ou pour faire plaisir à sa mère.

Ici, la voix de son auto-saboteur refait surface. Il lui fait remettre en question ses projets avec Adam alors que sa mère n'est plus là.

Elle doit lutter contre 3 sources de perturbation simultanées :

- Le deuil de sa mère qui la plonge naturellement dans un état de tristesse ;
- Ses auto-saboteurs qui la poussent à d'annuler son mariage avec Adam, de façon à mettre fin aux angoisses qui y sont liées ;
- La perspective sans doute angoissante de se retrouver seule pendant 10 mois, à laquelle s'ajoute une seconde source d'angoisse alimentée là aussi par ses auto-saboteurs : la pensée qu'Adam préfère peut-être se trouver à Boston qu'ici avec elle.

Au moment de s'engager, l'angoisse la tenaille. Est-elle en train de commettre une erreur en espérant être heureuse avec Adam ? Elle est aux portes d'un engagement majeur dans sa vie, la réalisation de son rêve le plus secret et le plus important, et l'angoisse la rattrape.

Et si jamais elle se trompait... Ne vaudrait-il pas mieux tout annuler maintenant ?

De plus, Adam s'éloigne et la laisse seule au moment où elle a particulièrement besoin de lui. Déjà déstabilisée par le décès de sa mère, elle va perdre également l'homme qui fait maintenant partie de sa vie depuis bientôt deux ans, ce qui équivaut à redoubler la perte affective et la perte de repères qu'elle subit de plein fouet, et le vide qui surgit soudainement au moment où elle était la plus comblée.

Senna vit à ce moment-là une sorte de yo-yo émotionnel ; elle passe d'un moment de sa vie où elle se retrouve particulièrement comblée, et ce, à un moment où elle ne l'attendait plus, à subitement un vide abyssal.

### 3. Quand l'arrivée de l'un fait disparaître l'autre

Il faut tout de même noter la coïncidence étonnante qui fait que la mère de Senna tombe malade et meurt au moment où Senna s'engage dans une relation amoureuse sérieuse avec Adam. On la retrouve en effet pour le 49è anniversaire de Senna à l'hôpital, venant de subir une importante opération chirurgicale, et très affaiblie. Or cette scène se déroule un an à peine après le début de la relation entre Adam et Senna. Et l'on sait qu'elle décédera dans les mois qui suivent. Sa maladie prend donc un tour tragique en quelques mois, ce qui est fulgurant.

On peut observer que lorsqu'un homme entre dans la vie de Senna, sa mère quitte la scène, comme si l'un prenait la place de l'autre. Tout comme le laissait supposer sa relation fusionnelle avec Senna, le lien mère-fille est incestuel, et dès lors toute séparation produit des effets tragiques. Ainsi que l'écrit Jeanne Defontaine, Senna a pris la place d'un *« organe vital »* chez sa mère[35], aussi son éloignement la fait sombrer dans la maladie, puis la mort.

D'ailleurs, la transition entre les scènes à cet endroit du film est frappante. Le 49è anniversaire de Senna se termine sur la scène où Adam offre à Senna, par la porte entrebâillée de chez elle, la bague trouvée dans un distributeur de bonbons. C'est aussi le moment où Adam confirme la profondeur de leur relation en évoquant le fait qu'ils sont bien tous les deux des âmes soeurs - *"Tu ne peux pas m'en vouloir de ne pas avoir deviné que c'était important pour toi. Les âmes soeurs ne devinent pas toujours les pensées de l'autre." (scène 50'35)* - révélant là qu'il ouvre pleinement son coeur à Senna. Et la scène s'achève sur le début supposé d'une scène d'amour entre eux. Or, l'anniversaire suivant redémarre sur la

nouvelle du décès de la mère de Senna *(scène 52'23).* Le changement d'ambiance est brutal et saisissant.

Comme les dialogues entre elles le laissaient apparaître, il existait une ambiguïté problématique dans leur relation, dans laquelle la mère de Senna occupait fantasmatiquement la place de l'homme de sa vie[36]. Cette confusion des places avait empêché Senna jusqu'à présent de rencontrer réellement un homme avec qui partager sa vie puisque la place était occupée par sa mère.

La rencontre avec Adam, qui n'a pas été des plus fluides, a cependant fini par aboutir grâce au sursaut de Senna au moment où elle s'apprêtait à toucher le fond dans sa vie[37]. Néanmoins on voit à quel point les niveaux conscient et inconscient s'entrechoquent puisqu'à partir du moment où Adam entre dans la vie de Senna, sa mère se met à développer un cancer des seins qui la fera disparaître en quelques mois.

Si elle ne peut plus occuper la place centrale dans la vie de sa fille, elle semble ne plus avoir de raison de continuer à vivre. Comme si elle n'avait plus de désir de vivre si elle ne peut plus entretenir cette relation exclusive avec sa fille. C'est ce qu'elle exprime d'ailleurs dans sa confidence :

> *- (...) [Senna] a comblé le vide qu'il y avait en moi. Tout ce que je voulais, c'était pour elle, forcément. (...) D'une certaine manière, elle m'a volé mes voeux. (scène 37'54)*

Les voeux d'anniversaire dont parle la mère de Senna, ce sont ses désirs. A partir de la naissance de sa fille, elle a perdu tout désir pour les hommes, et plus généralement tout désir personnel. Toute son attention s'est entièrement tournée vers sa fille. Et l'on a vu l'effet pervers de ce surinvestissement dans l'anecdote que rapporte Senna à Adam au sujet des soirées chez ses copines quand elle était adolescente :

> *- Je me souviens d'une fois, j'étais au collège, je passais la nuit chez Molly Mayerson. Elle a appelé à 5h00 du matin, elle a réveillé tout le monde, elle voulait devancer Molly… C'est pour ça que je ne suis*

*plus jamais allée dormir chez personne la veille de mon anniversaire.*
*(scène 53'03)*

Ce que l'on comprend de cette anecdote et de ce rituel des appels pour son anniversaire, c'est que sa mère se plaçait en position de rivalité avec Molly, comme avec tout autre personne proche de Senna, obnubilée qu'elle était de tenir le premier rôle dans la vie de sa fille.

Sa mère ne laissait personne d'autre occuper la place numéro 1 dans la vie de sa fille. Et Senna, en renonçant à aller dormir chez ses amies pour son anniversaire, a capitulé à cette époque face au désir maternel. Sa mère a donc occupé la place toutes ces années durant.

Donc, quand Adam entre dans la vie de Senna, c'est comme si il lui prenait sa place et que les cartes étaient rebattues. En débutant cette histoire d'amour avec Adam, Senna rompt le pacte qui la lie inconsciemment à sa mère depuis toujours. En se tournant vers Adam, elle amène sa mère à retrouver sa juste place, mais on voit que celle-ci ne peut s'adapter et modifier son équilibre personnel, puisque la seule solution possible pour elle est alors de se laisser glisser vers la mort.

C'est exactement le dilemme terriblement angoissant ressenti par tous les enfants pris dans ce pacte mortifère avec l'un de leur parent. Ils pressentent qu'en posant une limite à leur parent, celui-ci pourrait ne pas y survivre. Dès lors, sortir de cette loyauté inconsciente peut signifier, dans le fantasme, l'abandonner, le livrer à lui-même et à sa dépression, et finalement le tuer.

C'est la situation terrible à laquelle a été confronté Yves-Alexandre Thalmann, et qu'il confie dans l'introduction de son livre *Au diable la culpabilité, retrouvez votre liberté intérieure.*[38] Sa mère a elle aussi fini par succomber à sa dépression profonde quand il a pris ses distances pour se sauvegarder personnellement. De son côté, c'était une décision consciente et mûrement réfléchie après

avoir traversé un épisode dépressif profond qui lui avait fait prendre conscience de la nature toxique de leur relation fusionnelle mère-fils.

Cependant, à l'époque où Senna rencontre Adam, la mère de Senna est alors devenue une femme âgée - Senna vient de fêter ses 48 ans - ; elle n'est plus dans la même rivalité teintée d'agressivité de l'époque de Molly. Elle est même heureuse pour Senna de ce mariage qui se dessine, et soulagée de voir que sa fille va être heureuse avec cet homme qu'elle a rencontré. Néanmoins, il n'y a qu'une seule place, et la mère de Senna ne sait pas en occuper une autre. La maladie viendra donc résoudre cette impasse en lui faisant quitter cette vie et céder sa place à Adam.

Pour la mère de Senna, être incapable de laisser sa fille grandir et vivre sa propre vie n'est pas un simple caprice, ni une conséquence d'un caractère égocentrique, c'est un problème profond de structuration psychique. Cela révèle son échec à avoir pu se construire une identité propre.

Pour vivre et se tenir debout, elle a besoin de s'appuyer sur Senna comme elle le ferait avec une béquille. D'une certaine façon, c'est comme si elle n'avait pas colonne vertébrale. Elle parle d'ailleurs elle-même d'un vide en elle. Au lieu de faire l'expérience d'une stabilité intérieure, d'une assise, d'une consistance, elle ressent un vide béant. L'arrivée de Senna dans sa vie est venu camoufler ce vide, mais en réalité rien n'a été guéri. La présence de Senna lui permettait seulement de donner l'illusion qu'elle tenait debout.

Mais lorsque Senna a commencé à s'éloigner la réalité de l'état psychologique de sa mère est réapparu.

Toutes ces années, cet équilibre entre elles était complexe et pathologique, car pour s'assurer que Senna reste bien auprès d'elle, elle a développé avec elle un lien maltraitant qui consistait à l'infantiliser et à la rabaisser, tout en maintenant un lien de dépendance étroit. Casser son autonomie était la façon la plus sûre, inconsciemment, de s'assurer que Senna ne la quitterait jamais.

Extérieurement c'était Senna qui semblait incompétente et inadaptée au monde et aux relations sociales ; or dès qu'elle a pu

s’extraire de ce lien toxique avec sa mère, elle a commencé à manifester ses talents, sortir de son marasme et créer des relations harmonieuses et enrichissantes avec son entourage, tandis que sa mère a décliné. Celle-ci ne vivait que grâce à la perfusion que représentait Senna, et ce, au prix de l’épanouissement de sa fille.

Elle en prend d’ailleurs conscience à la fin de sa vie. Sur son lit d’hôpital, elle confesse en effet à Senna qu’elle sait avoir entravé gravement le développement de sa vie, à la fois sur le plan professionnel mais aussi dans sa vie amoureuse. Et à son niveau, on l’entend comme une forme d’excuse et de demande de pardon :

> *- Tu t’es déjà demandée pourquoi cela t’avait pris aussi longtemps ? demande-t-elle à Senna.*
> *- Pour… ouvrir la boutique ?*
> *- Oui. C’est entièrement de ma faute. Je te protégeais beaucoup trop. Dès que tu pleurais, je venais en courant. Et en plus, j’ai sûrement gâché ta vie amoureuse.*
> *(scène 43’52)*

À ce moment-là de sa vie, elle manifeste de la culpabilité et des regrets qui seront certainement très bénéfiques à Senna, à la fois pour son processus de deuil, mais aussi pour continuer le travail de séparation psychique d’avec sa mère même après son décès.

Dans cette scène, sa mère apparaît sous une nouvelle facette jusque-là inconnue. La maladie fait apparaître sa vulnérabilité et son humanité. Ce n’est plus la femme autoritaire et directive qui est au premier plan, mais la femme qui doute, qui a des remords, et qui accepte de mettre son ego de côté pour avoir une vraie relation aimante avec sa fille.

Cette nouvelle facette de leur relation a été brève, mais elle a existé ; et l’on voit à quel point cela est bénéfique pour Senna. Voir sa mère se réjouir et s’enthousiasmer pour les préparatifs du mariage fait l’effet d’un baume cicatrisant sur ses blessures affectives. Enfin, sa mère la laisse partir et partage sa joie sans chercher à la rabaisser ni à la retenir. Au contraire, elle semble pour la première fois sincèrement heureuse pour Senna :

*- Adam et moi, on va peut-être se fiancer.*

*- Il a fait sa déclaration ? Quand ?! Où ?! Je veux que tu me racontes tous les détails ! On ira chez Mario pour le gâteau, d'accord ? On prendra une de ses pièces montées de profiteroles comme celle de la fille d'Annie Glenns…*

*- Ce n'est pas encore officiel. En fait, j'ai vu la bague dans son sac de sport.*

*- Bien… Il va te faire sa demande, il n'est pas idiot !*

*Elles rient ensemble.*

*- J'ai toujours su que tu te marierais.*

*- Oui, c'est pour cela que tu m'as offert de la porcelaine pour mon anniversaire.*

*- On sait bien que ce n'est pas de la vraie porcelaine.*

*Nouveaux rires.*

*- Tu vas être une superbe mariée ! On fera ça à la maison, comme pour ton père et moi, avec des orchidées blanches au clair de lune.*

*(scène 44'25)*

On peut remarquer tout de même ici, dans ce moment particulier pour Senna, que sa relation avec sa mère reste, malgré tout, toujours aussi étroite. Elle sera au bout du compte la première au courant de leur mariage - avant même Adam ! - puisque la bague aperçue par Senna dans son sac de sport se révèlera être un malentendu. Les préparatifs ont déjà commencé entre mère et fille qu'Adam n'est encore informé de rien…

Cependant le bonheur qui se lit sur le visage de Senna révèle à quel point la joie de sa mère lui fait profondément du bien. Enfin, elles commencent à avoir une relation apaisée où la mère de Senna peut se réjouir du bonheur de sa fille, et on peut penser que ce moment bénéfique va jouer de façon importante pour la suite, pour faire pencher la balance du bon côté pour Senna.

Il aura tout de même fallu 48 ans à Senna pour s'autoriser à vivre ; mais l'on comprend à la lumière de ces éléments que ce qui a décidé Senna à franchir le pas est la perspective de sa propre mort psychique. Retourner vivre chez sa mère était, d'une certaine façon, définitivement mourir intérieurement. Dès lors, le dilemme devenait le même que pour Yves-Alexandre Thalmann avec sa mère : rester lié à sa mère et se laisser mourir, ou décider de vivre et se séparer au risque de voir sa mère ne pas y survivre.

Tout comme lui, Senna, dans le film de Susan Walter, choisit la vie. Et même si sa mère n'y survit pas, elle lui fait ce cadeau inestimable, avant de partir, de se réjouir sincèrement pour elle.

### 4. Partir avec elle

Le deuil de sa mère n'en reste pas moins difficile pour Senna, qui se retrouve confrontée à son tour à une crise profonde. Elle va en effet avoir à s'autoriser à continuer à vivre. A-t-elle le droit désormais d'être heureuse et de savourer son bonheur avec Adam alors que sa mère n'a pas pu y survivre ? Mérite-t-elle d'être heureuse ?

Senna traverse probablement la même crise liée à sa mauvaise estime de soi qu'au moment où elle célèbre l'ouverture de sa boutique : *« Merci à vous pour m'avoir tous ensemble sauvé les fesses. Je ne sais pas si je le méritais… »* (scène à 33'36).

A-t-elle réellement le droit de se marier et d'être heureuse… ? La crise aurait existé même si sa mère était restée en vie, puisque l'on voit que cela a été le cas avec sa boutique. Mais ici, elle est amplifiée de façon exponentielle par le fait que son bonheur avec Adam n'a pu devenir possible qu'à condition de faire le choix de "quitter" sa mère. Senna porte donc sur ses épaules la culpabilité d'avoir abandonné sa mère et de l'avoir ainsi conduite à la mort.

Le risque pour elle ici est de se laisser envahir par des mouvements auto-destructeurs qui voudraient la punir de cet abandon. Sa mère n'a pas pu trouver des ressources suffisantes en elle pour rester en vie et s'adapter à la nouvelle situation avec sa fille. Senna pourrait tout aussi bien ne pas réussir à surmonter la mort de sa mère et elle-même se laisser mourir par loyauté.

Elle est beaucoup plus jeune que sa mère, donc le risque pour elle n'est probablement pas de mourir physiquement comme sa mère ; mais sombrer dans une dépression profonde est aussi une façon de ne plus continuer à vivre.

Senna va donc avoir besoin de pulsions de vie suffisamment fortes pour résister à cet appel vers la mort. Elle va avoir besoin de tout son courage et de toute sa force de vie pour ne pas céder à la culpabilité souterraine qui menace de l'emporter.

Or, cette fois-ci, Adam ne va pas pouvoir être un pilier solide sur lequel Senna va pouvoir s'appuyer, puisqu'il va se retrouver plongé au même moment dans les affres de ses propres angoisses liées au mariage. Nous allons voir, dans le chapitre suivant, ce qu'il se passe pour lui et qui l'empêche d'être présent et soutenant pour Senna dans ce moment de déstabilisation profonde.

Leur relation de couple ne va pas pouvoir y survivre, et c'est ce qui explique la rupture brutale qui va se produire entre eux. Néanmoins, tout ce que Senna a construit sur le plan professionnel ne va pas être impacté par le tsunami émotionnel que constitue la disparition de sa mère. A nouveau ici son estime d'elle-même est suffisamment bonne pour protéger sa carrière, mais pas assez cependant pour que cela puisse inclure sa relation avec Adam.

Senna s'autorise ainsi à continuer à vivre et à développer son succès professionnel, à condition de rester seule et de conserver un vide béant dans sa vie. Heureusement nous verrons que cet état de fait n'est que transitoire, et que bientôt ses pulsions de vie reprendront le dessus et lui permettront de renouer avec Adam.

Mais avant cela, prenons le temps de mieux comprendre ce qu'il se joue pour Adam. Car lui aussi va être profondément remué par la perspective du mariage et va voir également ses auto-saboteurs remonter à la surface.

# 8. LES ANGOISSES CACHÉES D’ADAM

## 1. Respecter le plan établi

On comprend toute la complexité de ce qui se joue pour Senna au moment où elle s'apprête à se marier avec Adam, mais qu'en est-il pour lui ? Pourquoi se montre-t-il aussi tendu durant leur discussion concernant l'organisation de leur mariage ? Et pourquoi est-ce lui qui finit par provoquer leur rupture face à une Senna sidérée ?

Durant les deux scènes qui se déroulent entre eux lors du 50è anniversaire de Senna, Adam, d'un côté, se rend compte que Senna ne va pas bien et n'a pas l'énergie ni le moral nécessaires pour organiser leur mariage ; mais d'un autre côté il ne peut pas envisager de reporter leur mariage et laisser ainsi davantage de temps à Senna pour se remettre de son deuil. Il se montre focalisé sur le fait qu'il *faut* organiser ce mariage *avant* son départ pour Boston, et il ne peut envisager une autre alternative.

Adam semble ne pas réellement comprendre ni accepter la dépression de Senna, ni tous les bouleversements qu'elle traverse. Or, le contexte est extrêmement difficile pour elle. Le deuil de sa mère est en effet rendu beaucoup plus compliqué du fait de leur relation extrêmement fusionnelle. Le décès de la mère de Senna provoque une séparation psychique brutale qui laisse Senna avec un vide béant qu'elle n'a jusqu'alors jamais rencontré. Sa mère omniprésente et envahissante disparaît subitement de sa vie en quelques mois, ne lui laissant que peu de temps pour se préparer.

En plus de cela, Senna a à faire face à ses propres angoisses concernant ce mariage, et l'on peut supposer, que tout comme au moment où elle a créé sa boutique, des auto-saboteurs doivent être présents pour tenter de la faire échouer ; leur objectif étant de faire

disparaître les angoisses associées à cet engagement qui confirme la réalité de leur amour l'un envers l'autre.

… Mérite-t-elle ce bonheur ? Rappelons-nous la phrase qu'elle a prononcée, face à ses amis, lors de la soirée de son 48è anniversaire : « *Merci à vous pour m'avoir tous ensemble sauvé les fesses. Je ne sais pas si je le méritais.* »

On peut supposer que les mêmes doutes et la même mauvaise estime d'elle-même peut refaire surface à ce moment-clé de sa vie sentimentale. Et le décès de sa mère lui offre sur un plateau un prétexte tout trouvé pour faire machine arrière ; ce qui apparaît dans la scène où on la retrouve allongée par terre dans la chambre de sa mère, en proie aux doutes et remettant tout en question.

Or, comble de la pression, c'est justement le moment qu'Adam a choisi pour s'absenter durant presque une année, laissant Senna seule face à elle-même.

Malgré tout ce contexte, particulièrement déstabilisant pour Senna, Adam ne semble pas prendre la mesure de la crise, et reste campé sur des arguments rationnels et organisationnels : tenir les délais prévus et finaliser leur mariage avant son départ.

Or, le dialogue qui a lieu entre eux au moment de leur dispute au sujet de Las Vegas va nous permettre de comprendre ce qui se joue pour lui, de son côté.

## 2. Ses propres angoisses passées inaperçues

En effet, ce qui va apparaître dans cette scène, ce sont les angoisses personnelles d'Adam sur le plan amoureux.

On sait déjà qu'il a été marié une première fois et qu'il en garde un souvenir douloureux. Il a vécu ce premier mariage comme un échec et ne veut pas se retrouver dans la même situation une seconde fois. On ne sait pas exactement ce qui l'a blessé lors de leur séparation. Néanmoins, il dit s'être trompé de partenaire à l'époque, qu'il était trop jeune, et n'a sans doute pas suffisamment réfléchi. C'est ce qu'il semble en conclure aujourd'hui.

On sait aussi qu'il était plus réservé que Senna concernant cette décision de se marier. Quand il lui offre une boîte contenant la clé de chez lui, pour son 49è anniversaire, et que Senna s'en montre déçue et blessée, rappelons-nous ce qu'il commence par lui répondre :

> *- Tu veux que l'on se marie ? Mais ça fait seulement un an... On n'a même pas parlé de l'endroit où l'on voudrait vivre ou de nos projets d'avenir ! (...) Emménager ensemble, c'est déjà un grand pas. On essaie et on verra ce que ça donne.*

Il finira par dépasser ses réserves et lui offrir une bague. Néanmoins, cette scène confirme qu'Adam est angoissé à l'idée de se tromper, et qu'il aurait préféré d'abord s'assurer que toutes les cases de leur compatibilité étaient bien cochées. Ce mariage réveille donc ses angoisses de revivre les événements traumatisants de son premier mariage.

Mais leur discussion au sujet de Las Vegas fait apparaître autre chose. Écoutons à nouveau leur dialogue, et observez les trois phrases d'Adam notées en gras :

*- Tu sais ce que j'ai fait ? demande Adam d'un air réjoui.*

*- Non…*

*- J'ai réservé une chapelle pour minuit pour que notre anniversaire de mariage ne tombe pas le jour de ton anniversaire, et je te promets que tu auras toujours deux cadeaux. Je sais que Vegas ça fait un peu kitsch, mais comme on avait envie d'y aller…*

*- Pour s'amuser ! Pas pour se marier…*

*- Mais les préparatifs du mariage sont en train de nous tuer... Finissons-en une bonne fois pour toute !*

*- Finissons-en ?*

*- Oh, tu sais ce que je veux dire.*

*- Non. Je ne suis pas sûre de comprendre.*

*- Je veux dire que si tu veux célébrer nos noces, alors célébrons-les !*

*Senna lui tourne le dos.*

*- **Est-ce que tu veux toujours te marier avec moi ?** reprend Adam attendant la réponse avec angoisse.*

*- Pas quand tu agis de cette manière, lui répond Senna sans percevoir l'enjeu émotionnel de la question d'Adam.*

*- Explique-moi, comment tu aimerais que j'agisse ?*

*- Oh ! J'en sais rien… En tout cas pas comme un imbécile.*

*- Mais c'est toi qui reporte toujours le mariage. On avait dit quand j'ai pris ce poste à Boston qu'on le ferait avant que je parte.*

*- Oui, mais je refuse de me marier dans une chapelle que tu as trouvé sur internet !*

*- Tu n'as pas voulu te marier au Bel Air Club, tu n'as pas voulu te marier au château, tu n'as pas voulu te*

*marier chez Steve et Darla…*

*- Pourquoi tu me mets autant de pression... ?!*

*- Parce qu'on avait un plan Senna, et que j'ai mis tout mon coeur dans ce plan ! Alors,* ***si tu fais marche arrière j'ai le droit de le savoir.***

*Silence lourd entre eux. Senna écarquille les yeux, pétrifiée par l'allusion d'Adam à laquelle elle ne s'attendait visiblement pas.*

*- Bon… reprend Adam en tournant les talons.*

*- Qu'est-ce que tu fabriques…? lance Senna d'un ton enjoué pour tenter de désamorcer la situation.*

*- Je voulais vraiment.* ***Je voulais vraiment faire ma vie avec toi. Mais apparemment je suis le seul à le vouloir*** *et là je n'en peux plus ! dit-il en quittant la maison, bagages à la main.*

*- Et tu vas y aller sans moi ?!*

*- J'ai payé la chambre, Végas c'est fun aussi pour les célibataires à ce qu'on dit.*

*- Ah ?! Parce que tu es célibataire ?!*

*- C'est pas vrai... ? C'est pas ce que tu voulais que j'arrête de te mettre la pression ? Et bien tu as gagné... ! Il n'y aura plus de pression, et il quitte la maison en refermant la porte derrière lui.*

Mais que lui arrive-t-il ? En tant que spectateur, nous sommes tout aussi surpris, et pris de court par la réaction d'Adam, que Senna elle-même qui reste sidérée après le départ d'Adam.

Or, ce qu'Adam nous laisse entrevoir à travers ce dialogue, c'est qu'il a lui aussi des angoisses profondes concernant l'amour. C'est moins visible que Senna, car cette dernière attire toute l'attention du spectateur du fait de ses auto-sabotages à répétition et de son image sociale dégradée. À ses côtés Adam qui est riche, séduisant, drôle, passe davantage inaperçu.

Cependant, comme dans tout couple, ils ne se sont pas attirés par hasard. Et ici Adam nous laisse entrevoir qu'il a en réalité des

angoisses similaire à celles de Senna en matière de relations amoureuses.

Son manque de confiance en lui resurgit ici et semble paniqué par la crainte que Senna ne veuille plus s'engager avec lui :

> « *Je voulais vraiment faire ma vie avec toi. Mais apparemment je suis le seul à le vouloir…* »

Sa peur, qu'il ne peut pas montrer directement, se transforme en pression qu'il exerce sur Senna, et en colère à son encontre.

Adam se montre terriblement angoissé par le temps dont a besoin Senna pour organiser leur mariage, et se crispe face à ses blocages. Il les interprète à tort comme un désamour de sa part. Le fait que le mariage se déroule avant son départ semble crucial pour lui, sans qu'il n'explique véritablement pourquoi.

En revanche, on voit son système de défense habituel se mettre en place : rationaliser, dresser des tableaux et cocher des cases. Voyant Senna repousser les préparatifs, et la deadline de son départ approcher, il propose alors de prendre les choses en mains. Quand Senna rentre de sa journée, il lui a préparé une surprise : un voyage à Las Vegas où ils pourront se marier le lendemain. Il vient de résoudre un problème qui, pour lui, n'était que purement logistique. Certes, le mariage sera un peu "kitsch", selon ses propres mots, mais tous les écueils sur lesquelles ils butaient ont été écartés grâce à cette solution.

Le mariage est donc organisé en un tour de main. Mais Adam n'a pas pris en compte le besoin de romantisme de Senna, ni son désir profond que ce soit une grande fête partagée avec famille et amis.

Ses propres angoisses occupent une telle place dans son esprit, qu'elles ne lui laissent pas la possibilité de comprendre les difficultés que rencontrent Senna, ni son besoin de temps pour les surmonter. Or, sa précipitation, focalisée uniquement sur ses propres angoisses, va provoquer une réaction en chaîne et mettre Senna en crise à son tour.

Elle est tout d'abord déstabilisée par l'attitude d'Adam et sa façon d'aborder leur mariage avec légèreté. Aussi, elle réagit mal à son *« Finissons-en »* lancé sous le coup de la colère. En effet, cette solution pratique que représente Las Vegas pour Adam réveille les angoisses passées de Senna concernant ses relations aux hommes. Adam ne prendrait-il pas au sérieux leur engagement mutuel, et ne verrait-il en elle qu'une femme facile que l'on épouse à Las Vegas dans *«une chapelle trouvée sur internet »*… ?

C'est donc sa blessure d'amour-propre qui est réveillée à ce moment-là de leur dispute.

Mais le lien qu'elle a construit avec Adam est solide, et elle se sent en sécurité avec lui, c'est la raison pour laquelle elle s'autorise à se mettre en colère sans percevoir l'intensité de la détresse d'Adam en face. Ce n'est que lorsqu'il prononce cette phrase lourde de sens qu'elle ne réalise le danger qui arrive :

*- Si tu fais marche arrière j'ai le droit de le savoir.*

Elle tente alors de désamorcer la crise en adoucissant le ton et en lançant un affectueux *« Mais qu'est-ce que tu fabriques... ? ».* Mais pour Adam c'est trop tard, ses angoisses ont dépassé le seuil qu'il peut supporter, et il tourne alors les talons.

Contrairement à la scène du cadeau d'anniversaire et de la demande en mariage, Adam ne comprend pas la colère qui émerge chez Senna face à sa proposition de mariage à Las Vegas. Et quand, face à ses explications, Senna s'enferme dans la colère, il n'est pas en capacité de la rattraper, et de faire ce pas vers elle qu'il avait fait un an plus tôt, en courant chercher une bague dans un distributeur de bonbons.

Aujourd'hui, il est lui-même bien trop préoccupé, et submergé par ses propres angoisses pour pouvoir s'adapter. Il se rigidifie face à la peur de voir Senna se détourner de lui, et il prend alors les devants. C'est lui qui tourne les talons et claque la porte derrière lui.

Senna, de son côté, reste pétrifiée et sidérée par la réaction d'Adam qu'elle n'a pas vue venir. Et elle n'est pas capable de lui courir après, à son tour, comme l'avait fait Adam pour elle un an plus tôt. On peut penser que c'est son manque d'estime d'elle-même qui

l’empêche de faire ce pas vers lui pour sauver la situation. Elle doit penser qu’il est trop tard et que rien de ce qu’elle ne fera ne changera la situation.

À cet instant de leur histoire, les émotions sont à leur comble de part et d’autre, et la rupture devient inévitable entre eux.

### 3. La fonction cachée de leurs auto-saboteurs

Tout ceci concerne le jeu qui se joue entre eux à un niveau relativement conscient. Si l'on descend un peu plus profondément, et que l'on examine le plan inconscient, une autre explication peut s'ajouter. Chaque situation comporte en effet de multiples enjeux qui peuvent se superposer les uns aux autres. Ici, les niveaux conscient et inconscient concourent à creuser ce fossé entre eux et à conduire à la rupture.

On peut en effet supposer, qu'au niveau inconscient, ce conflit est une façon de résoudre leur angoisses massives à l'approche du mariage. En effet, se disputer, rester dans ce malentendu jusqu'à ce que la crise éclate et mette fin à leur projet, est aussi une solution que leur inconscient respectif trouve pour stopper ces angoisses. Ils repartent chacun malheureux et profondément blessés de cette rupture, mais d'une certaine façon aussi soulagés de leurs angoisses liées à la perspective de se marier.

Cela peut paraître surprenant, pour notre esprit rationnel, que de penser qu'un échec amoureux peut être une solution positive à un certain niveau. Mais il faut avoir en tête que l'inconscient fonctionne avec d'autres règles. Pour lui, sa préoccupation première est de soulager à tout pris les angoisses d'Adam et de Senna qui prennent de l'ampleur. Car, pour l'inconscient, ces angoisses sont le signal d'un danger de plus en plus imminent.

Il y a un danger potentiel très grand à avancer vers le mariage pour chacun d'eux. Pour Adam, c'est la peur de revivre une blessure sentimentale traumatisante. Pour Senna, il y a aussi e découvrir qu'Adam ne l'aime pas véritablement. Elle pourrait, en effet, s'être illusionnée en pensant que ce mariage pouvait devenir réel - même si cette angoisse semble avoir nettement diminué depuis le début de

leur relation, puisque Senna se montre relativement en sécurité durant sa dispute avec lui, du moins au départ. Mais à cela s'ajoute également l'angoisse de trahir sa mère en poursuivant son chemin vers le bonheur avec Adam, tandis qu'elle-même est morte, et la culpabilité de l'avoir tuée.

Dans ce contexte, et pour chacun d'eux, mettre fin à leur histoire est une solution trouvée par leur inconscient respectif pour les soulager de cette tension nerveuse insoutenable qui grandit avec l'approche de la date fatidique.

Ils se retrouvent donc déçus, blessés, en colère, mais soulagés que la pression redescende. Retrouver dans leur vie le train-train triste, mais familier, qui était le leur avant leur rencontre est malgré tout un retour à la sécurité.

On est bien là en pleine action des auto-saboteurs de chacun : des auto-saboteurs qui les empêchent de concrétiser leur désir profond, mais qui leur épargne l'angoisse et la douloureuse blessure d'une désillusion.

Vivre en sécurité, et renoncer à ses rêves les plus fous, telle est bien la fonction des autosaboteurs. Vous garder dans une zone de sécurité relative, où vous maîtrisez les enjeux et ne faites pas de vague. Une vie sans enthousiasme, monotone, décevante, triste, mais sans danger grave sur le plan relationnel.

Cette rupture entre eux est donc l'effet des angoisses invisibles et massives qui sont à l'oeuvre à cet instant de leur vie, et qui ont amené leurs auto-saboteurs à prendre les commandes pour ramener un peu de calme dans ce moment agité. Rester célibataire, et malheureux en amour, est une solution triste mais qui a le mérite d'éviter des blessures plus profondes, qui pourraient surgir de ce mariage où ils auraient mis *« tout leur cœur »* comme l'exprime Adam. Rester à l'abri, sous sa carapace, est ainsi la meilleure solution trouvée par leur inconscient pour ne pas risquer d'avoir le cœur brisé.

Ne pas vouloir entendre ni comprendre l'angoisse de l'autre, dans ce contexte de haute tension émotionnelle, peut ainsi être une solution de sécurité, et de repli protecteur.

### 4. Un masculin défaillant

Dans cette dispute, un malentendu s'installe entre Senna et Adam qui n'arrivent pas à combler le fossé qui ne fait que grandir au fil de leur échange. Ils semblent chacun prendre au premier degré les paroles de l'autre sans être dans la capacité de prendre du recul pour revenir l'un vers l'autre. Chacun se trouve pris dans ses propres angoisses réactivées à la fois par l'approche du mariage et par le décès de la mère de Senna.

On découvre, qu'Adam a terriblement peur que Senna ne soit en train de faire *« marche arrière »,* et n'ait en réalité plus envie de s'engager avec lui. Cela vient révéler une de ses craintes cachées : ne pas être véritablement aimé, et se tromper à nouveau dans son engagement, comme lors de son premier mariage.

Il est bien normal que ce nouveau mariage réveille les angoisses du premier, à savoir de se "tromper" à nouveau de partenaire. Adam a donc besoin d'être rassuré, afin de réussir à calmer ses angoisses. Or le deuil de Senna ne l'aide pas. Au contraire, Senna pleure sa mère et toute son attention est focalisée sur cette perte. Il ne lui reste que très peu d'énergie disponible momentanément pour sa relation avec Adam. C'est un processus de deuil normal, a fortiori pour une relation complexe comme celle qu'elle avait avec sa mère. Elle est accaparée par ce travail de séparation psychique qu'elle a à faire.

Or Adam, qui est sensible à la place qu'il occupe dans le cœur de Senna se met à interpréter cet éloignement comme s'il était dirigé contre lui. Il en fait une "affaire personnelle" comme dirait Don Miguel Ruiz dans *Les 4 accords toltèques*[39]. Il ne réussit pas à percevoir que cette réaction de Senna concerne uniquement sa

relation à sa mère, et que cela n'a rien à voir avec l'amour qu'elle lui porte.

Et cette compréhension de la situation est brouillée également par les auto-saboteurs de Senna qui la font douter elle-même du bien-fondé de ce mariage. Ses doutes pernicieux qui s'installent dans son esprit n'aident pas Adam qui les perçoit inconsciemment, et c'est aussi à eux qu'il réagit. Dans cette situation complexe, leurs angoisses se connectent et se renforcent à leur insu.

Il y a autre chose à noter du côté d'Adam, c'est qu'il s'apprête à partir à Boston. Au moment où Senna perd sa mère et traverse un deuil éprouvant, il a accepté un poste de consultant à Boston pour lequel il va s'absenter pendant dix mois. Que se passe-t-il ? Pourquoi a-t-il accepté ce poste ?

Cette décision tend à confirmer que la perspective du mariage l'effraie plus qu'il ne veut bien le dire puisqu'il se trouve pris entre le désir impérieux de se marier avant son départ, et le besoin une fois marié de s'éloigner pendant dix mois…

Il presse donc Senna de le rassurer sur ses sentiments, et son désir intact de s'engager avec lui, tout en la laissant seule ensuite pour dix longs mois ; et ce, au moment elle a le plus besoin de lui pour affronter son deuil personnel.

À cet instant, Senna aurait eu besoin qu'Adam soit suffisamment sûr de lui, calme et posé, pour pouvoir la prendre dans ses bras et la rassurer sur le fait que mariage ou pas, leur relation est solide et qu'ils sauront surmonter ensemble cette épreuve qu'ils traversent.

C'est ce que réussit à faire Morgan Freeman - ou plutôt Korey Jackson qui interprète le rôle du personnage quand il était plus jeune - dans la comédie dramatique *Ruth et Alex*[40]*.* Et je vous propose que nous fassions un petit détour du côté d'une des scènes de ce film pour mieux comprendre la communication invisible qui se joue entre féminin et masculin.

*Ruth et Alex* met en scène Diane Keaton et Morgan Freeman. Les deux acteurs interprètent le rôle d'un couple de retraités new-

yorkais qui vivent ensemble dans un appartement d'East Village depuis près de quarante ans.

La scène qui nous intéresse est un flash back opéré dans le film. Ruth vient d'apprendre qu'elle ne pourra pas avoir d'enfant, et cette nouvelle déclenche un séisme en elle. Elle est bouleversée par la nouvelle, et assaillie par de multiples émotions : la tristesse, la colère, mais aussi l'envie vis-à-vis de sa mère et de sa soeur qui ont pu, elles, si facilement mettre au monde de nombreux enfants, tandis qu'elle en est elle-même empêchée. Elle a sans doute également très peur qu'Alex, son compagnon, ne la regarde différemment et ne décide peut-être de la quitter en raison de sa stérilité.

Observons le dialogue entre eux, à ce moment poignant du film, et la réaction alors d'Alex face à Ruth qui est touchée de plein fouet par la nouvelle :

*- On ira voir un autre docteur, annonce Alex en s'adressant à Ruth.*

*- Pourquoi faire ? Il dira la même chose que les autres !*

*- Peut-être que non.*

*- Alex ! Tu le sais très bien ! … Haha ! C'est bien la chose la plus naturelle qui soit, et je suis incapable de la faire, commente amèrement Ruth. Ma mère, mes soeurs, elles... elles font des gamins comme des poules pondeuses, les uns derrière les autres...*

*- On n'a pas besoin d'enfant, répond-il calmement.*

*- … Personne n'a BESOIN d'enfant, Alex ! Mais les gens en veulent… Moi, j'en veux des enfants ! Et toi, tu en veux aussi !*

*- Arrh ! Ruth se brûle en prenant en main une poêle.*

*- Ruth ! Viens vite… lui dit Alex en ouvrant le robinet de l'évier pour qu'elle passe sa main sous l'eau froide.*

*Ruth se met à pleurer avec amertume :*

*- Je suis irrécupérable... Je suis une ratée…*

*- **Arrête !** intervient Alex en tentant de la prendre dans ses bras, mais Ruth se dégage énergiquement.*
*- Je te déçois beaucoup, n'est-ce pas ?*
*- **Tu ne m'as jamais déçu, Ruth !***
*- Je le vois dans tes yeux.*
*- **Arrête de dire ça ! Tu as une classe pleine d'enfants et ils comptent sur toi.***
*- Mais ce n'est pas la même chose...*
*- **Tu as moi ! Je suis ton enfant ! Tu as toujours dit que j'étais un gros bébé…***

*Elle se met à rire, et ils s'embrassent. Quand Alex pose sa tête sur l'épaule de Ruth, on aperçoit son regard anxieux et perturbé.*
*(scène à 58'12)*

Durant cette discussion, Alex réussit à contenir ses propres émotions. On s'aperçoit en effet, dans le dernier plan où l'on aperçoit son regard, qu'il est lui aussi bouleversé par la nouvelle, et le deuil que cela lui impose à lui aussi de façon inattendue.

Face à la crise que Ruth traverse, il cherche tout d'abord à la rassurer, en lui proposant d'aller voir un autre médecin, au cas où le diagnostic ne soit erroné. Mais ceci ne fait renforcer la colère de Ruth et la rediriger sur lui, car elle sait que le diagnostic est bon. Il tente ensuite de la convaincre qu'ils n'ont pas besoin d'enfants. Là encore, cet argument exacerbe la colère de Ruth contre lui. La réaction de Ruth est légitime, car les arguments d'Alex sont faux. Ce sont des arguments de surface qui ne résonnent pas avec l'émotion vive que vit Ruth.

Cependant, même si ses arguments ne produisent pas l'effet escompté, cette phase est nécessaire, car elle permet à Ruth de libérer sa colère, ainsi que toutes les émotions qui se bousculent à l'intérieur d'elle. Exactement comme lorsque Darla réagit à l'annonce du renvoi de Senna en lui disant que « c'est une bonne nouvelle, [car elle va pouvoir] maintenant lancer [sa] vraie carrière de styliste ». Senna réagit avec violence. Ces remarques bienveillantes, aussi bien de Darla que d'Alex, déclenchent une réaction violente.

Or, c'est une étape nécessaire car toutes les émotions contenues sont extrêmement toxiques. Ici Ruth se met en colère, puis se blesse, ce qui est une situation typique de retournement de la colère contre soi. Puis elle se met à pleurer, mais quand Alex tente de la réconforter, elle le rejette violemment, et finit d'exprimer ce qu'elle a de douloureux sur le cœur, sa peur de décevoir - et de perdre - l'homme qu'elle aime par-dessus tout.

C'est à ce moment-là qu'Alex peut trouver la réponse que Ruth a besoin d'entendre. Maintenant qu'elle a exprimé sa peur la plus profonde, et dévoilé sa plus grande vulnérabilité, Alex a compris ce qu'elle a besoin d'entendre pour se sentir rassurée. Ils vont affronter à deux cette douleur. Alex lui dit que, même si elle ne peut pas avoir d'enfant, il l'aime et va rester à ses côtés.

Ici, Alex réussit à canaliser ses propres émotions sur le moment pour être disponible pour Ruth qui craque et a besoin de lui. Contrairement à Adam, il n'est pas submergé par ses propres angoisses, il peut donc écouter Ruth et tenter de lui proposer différentes réponses. Même s'il est maladroit au début, cette maladresse est utile car elle permet à Ruth de libérer tout ce qu'elle a accumulé en elle et qui l'étouffe. Libérer sa rage, sa colère, et sa tristesse lui permet d'extérioriser tout ce qui peut être toxique à l'intérieur d'elle.

Tout comme Darla, Alex peut alors intervenir fermement quand les paroles de Ruth, dictées par sa mauvaise estime d'elle-même, se transforment en auto-dénigrement. Et sa fermeté est suffisamment rassurante pour que Ruth puisse alors exprimer ses peurs profondes, alors qu'elles étaient jusque-là dissimulées par les autres émotions.

Leur relation de couple bascule un peu du côté d'une relation mère-enfant, au moment où Alex se propose d'être l'enfant de Ruth pour la consoler et la faire rire. Néanmoins, cette solution apaise la crise et renforce leur lien profondément. Ce qui leur permet ici de sortir de la crise sans dommage collatéral est la capacité d'Alex de ne pas aggraver la crise que traverse Ruth en mêlant ses propres anxiétés et bouleversements aux siens. Il réussit à canaliser ici ses propres angoisses, ce qui le rôle fondamental de la fonction

masculine. Un excès d'angoisses est en effet toujours le signe d'un excès de féminin ou de maternel, et d'une carence de masculin, ou de paternel.

Or Adam, de son côté, n'est pas assez solide intérieurement pour pouvoir réagir calmement et endiguer les angoisses de Senna. Il est fragilisé par ses propres angoisses. C'est la raison pour laquelle ce n'est pas son masculin qui répond à Senna en se montrant agressif et cassant, mais sa partie angoissée qui se rigidifie pour se protéger. La colère qu'il manifeste, la pression qu'il exerce sur Senna n'est absolument pas une expression de son masculin qui, lui, serait ferme mais bienveillant, à l'image d'Alex dans ce dialogue, ou de Darla.

Chaque moment de crise dans *All I wish* est ainsi une conséquence d'un excès d'angoisse et de mauvaise estime de soi, qui est directement lié à une défaillance du masculin, lequel a pour fonction de présenter des digues qui canalise le flot émotionnel propre au féminin.

Adam peut, dans certaines situations, incarner ce masculin rassurant, apaisant qui permet au féminin de Senna de s'épanouir et de rayonner. Mais dans d'autres, il échoue, car il a lui-même à traverser une crise en lien très certainement avec la relation qu'il entretient avec son père, et les carences que celui-ci a dû présenter en tant que figure paternelle pour son fils.

Face à Senna, Adam abdique en claquant la porte et en la laissant là, seule avec la situation. Tout comme les pères ont tendance à fuir les émotions compliquées sans percevoir l'importance de leur rôle dans l'équilibre de la famille. Bien souvent, ils laissent en effet les mères gérer seules les situations conflictuelles dans l'éducation des enfants, sans oser prendre leur place, alors qu'ils sont les plus à même au contraire de poser des limites structurantes et d'endiguer les angoisses envahissantes.

L'absence du père de Senna, et son échec à se positionner entre sa mère et elle pour couper ce lien pathologique entre elles, est une des causes principales de ses errances personnelles et de l'ampleur qu'ont pris ses auto-saboteurs. En effet, faute d'une

protection paternelle solide, c'est une protection interne qui se développe - une carapace émotionnelle - avec tous les effets négatifs que nous avons vus.

Ce film parle donc, aussi et surtout, de la crise du masculin, et des effets délétères de l'absence de pères et d'hommes solides, calmes, qui guident la famille, permettent de remettre les mères à leur juste place, et soutiennent leurs enfants dans leurs apprentissages de la vie. Ce type de masculin, ce masculin "sacré", est celui qui réussit à stopper les ruminations stériles et toxiques, et reconnecte chacun à ses ressources de façon à reprendre confiance en soi et oser sortir de son repli sécurisant.

À l'inverse, le film nous montre ce qu'il se passe du côté du féminin, quand le masculin est absent : les angoisses augmentent, les auto-sabotages se multiplient, les mères prennent trop de place, deviennent étouffantes et castratrices, et les projets avortent parfois avant même d'être amorcés. Le chaos, l'amertume, le repli d'un côté et le souci du paraître de l'autre, règnent au détriment de la joie de vivre, de la créativité et des relations harmonieuses et nourrissantes.

# 9. LE SECOND DÉCLIC NÉCESSAIRE

## 1. Ce qui a résisté à l’effondrement

Après la séparation brutale d’avec Adam, Senna va malgré tout continuer à avancer. On la voit fêter son 51è anniversaire avec ses amis, et célébrer la bonne nouvelle qu’elle vient de recevoir : on lui propose d’exporter ses créations à Paris. Son activité professionnelle a survécu au décès de sa mère, et sa notoriété a continué à grandir. Sa confiance en elle sur ce plan n’a donc pas été atteinte. Senna vit la consécration dont elle a longtemps rêvé, et elle peut se réjouir de ses réussites sans être tirée en arrière par des doutes et de l’auto-sabotage.

En revanche, au niveau de sa vie sentimentale, sa relation aux hommes est profondément altérée. Elle ne s’est pas remise de sa séparation avec Adam et sa vie amoureuse est au point mort.

Pour son 51è anniversaire, Darla a décidé de lui offrir un chien. Elle est à nouveau préoccupée par le repli de son amie, et la solitude affective qui règne dans sa vie. Après une réaction de surprise et de recul, Senna a fini par l‘accepter et lui faire une place dans sa vie. L’anecdote est importante, car Senna a tendance à se refermer, lorsqu’elle est seule, et à s’orienter vers des substituts addictifs stériles tels que le cannabis ou les relations superficielles avec les hommes. Une relation avec un chien, au contraire, crée un lien affectif vivant et nourrissant beaucoup plus sain.

## 2. Le retour d’Adam

Finalement, c'est Adam qui fera un pas vers elle, l’année suivante, lorsqu’il apprend qu’elle va partir pour Paris. Il va l’appeler et lui proposer de fêter sa réussite professionnelle sur la plage. C’est aussi l’occasion de se retrouver une dernière fois avant le départ de Senna pour l’Europe.

Les retrouvailles avec lui ravivent de la nostalgie, et ses sentiments pour Adam sont restés intacts. Par ailleurs, la rencontre avec Alison, la compagne d’Adam qui lui a succédé, ne réveillent pas comme avec Bianca quelques années auparavant la même mauvaise estime d’elle-même. Au contraire, Senna se montre affirmée et décidée à ne pas se laisser abattre par la situation :

> *- Toi tu étais au courant… lance-t-elle à Darla en découvrant la présence d’Alison sur le terrain de beach volley.*
> *- Ouais... mais on n’est pas obligés de jouer…*
> *- En tout cas tu m’as laissée me mettre en maillot alors que tu savais que la chose allait être là… ! Et tu sais quoi ? Mes seins vont être à la fête !*
> *(scène 1h08’42)*

Puis, dans cette autre réplique sur le terrain, quelques minutes plus tard, en réaction à l’attitude d’Alison qui, sous son air faussement amical, dissimule une rivalité ardente avec Senna :

> *- Dites les amis, c’est juste moi ou vous pensez aussi qu’Adam n’est pas le seul à avoir choisi le beach volley... ?!*

D’ailleurs, son humour change de tonalité, il est toujours aussi vif, mais il ne contient plus cette dose de sarcasme. Elle fait preuve désormais d’auto-dérision, ce qui montre qu’elle peut désormais gérer une situation d’infériorité face à une autre femme sans se dévaloriser ni s’auto-saboter :

*Alison lance le ballon, et Senna s’étale face contre terre sur le sable en tentant de le rattraper.*

*- Senna... ça va ? demande Adam, inquiet.*

*- Ça va ? demande Darla.*

*- Tu as dû te faire mal, tu vas bien ? demande Steve.*

*- Oh… Ouais, ouais, ouais.. ça va super… En fait, un beach volley et… un peeling complet par la même occasion, c’est… parfait ! répond Senna.*

Désormais Senna occupe pleinement sa place, et s’affirme, contrairement au début du film où elle se plaçait en retrait et multipliait les actes manqués calamiteux.

C’est elle également qui va ouvrir une porte en direction d’Adam, en confiant, au moment de partir, qu’elle serait bien restée un peu plus longtemps pour admirer le coucher de soleil. Celui-ci va saisir aussitôt l’occasion en répondant qu’il resterait bien lui aussi ; et Steve et Darla vont faire en sorte de repartir avec Alison, laissant Senna et Adam seuls sur la plage.

C’est ici la même situation qui se répète que dans le bureau d’Adam quatre années auparavant. Après avoir signé l’offre de crédit, Senna lui avait glissé une invitation pour sa soirée d’anniversaire. Et il avait alors décidé de venir sans Bianca. Le charme opère à nouveau entre eux.

*- Ça va me manquer tout ça… lance Senna en contemplant la mer.*

*- Oui, Paris ça va être une horreur… !*

*Rires de Senna.*

*- Tu feras porter à tes mannequins des chapeaux de trois mètres de haut, avec des plumes et des roues de bagnole… reprend Adam.*

*- Je pensais plutôt… à de la fausse fourrure, avec des branches d'arbre qui sortiraient de leur tête…*
*- Oh, ouais ! Je la sens bien cette idée !*
*(scène à 1h11'20)*

Ils retrouvent ensemble leur humour familier qui ravive immédiatement la séduction entre eux. Mais l'on va voir que ce qui fait renaître leur couple ce jour-là, ce sont exactement les mêmes éléments que la fois précédente.

Senna se trouve au pied du mur ce jour-là, comme lors de son 47è anniversaire, puisqu'elle s'apprête à partir pour Paris et a déjà passé le relais à Vanessa au niveau de sa boutique. Son départ prochain signe la fin définitive de sa relation avec Adam, de la même façon que la perspective de retourner habiter chez sa mère à 47 ans faisait planer une ombre lugubre sur sa vie. Ici la perspective du départ pour Paris apparaît plutôt au premier abord comme une réussite célébrée par chacun ; mais cela signifie aussi faire le deuil du seul véritable amour qu'elle ait jamais connu et qu'elle ne connaîtra probablement jamais. En effet, on a pu constater à quel point, sans Adam, elle se referme sur elle-même et retrouve ses ambiances festives du passé qui ne lui apportent, au fond, aucun réconfort.

Cette soirée sur la plage se révèle alors une occasion inattendue de passer à nouveau un peu de temps en tête-à-tête avec Adam. Et Senna va user des mêmes stratagèmes que ceux qui avaient parfaitement fonctionné pour son 48è anniversaire : une dose de provocation et des mises à nu successives.

Face à lui, c'est elle qui va faire bouger les lignes, et elle ne va pas le ménager.

## 3. Les mises à nu successives

### *1/ Chanter faux*

Seuls sur la plage, leurs sentiments l'un pour l'autre se ravivent immédiatement. Cependant, Adam est désormais engagé dans une relation sérieuse avec Alison qui a quitté Boston pour le suivre ici en Californie. De son côté, Senna a bouclé ses bagages pour l'Europe. La situation s'avère relativement verrouillée pour tous les deux.

Pourtant, Adam va fournir une occasion rêvée à Senna de faire basculer la situation. Et la soirée qui va suivre va être une longue série de mises à nu réciproques entre eux.

Cela va commencer tout d'abord par celle d'Adam, au sens propre. Car, en claquant accidentellement le coffre de sa voiture avec ses clés et toutes ses affaires à l'intérieur alors qu'il est en train de se changer, il va se retrouver totalement nu sous sa serviette, au beau milieu du parking.

Ils franchissent donc tous les deux les portes du bar d'en face, à la recherche d'un téléphone. Or, le hasard qui s'en mêle fait qu'ils arrivent en pleine soirée karaoké. Et Senna, d'humeur taquine, va y voir là l'occasion de pousser Adam dans ses retranchements les plus reculés.

Plusieurs années auparavant, il lui avait en effet avoué chanter particulièrement faux. Et le jugement impitoyable de son professeur de musique du collège, M. Ponte, qui lui avait conseillé de se diriger vers le playback, l'avait particulièrement marqué.

Senna ne va alors pas résister à la tentation et piéger Adam, en l'inscrivant à son insu au karaoké. Poussé par la foule du bar, il tente à plusieurs reprises de se défiler, et il est proche d'y arriver.

Mais l'animatrice va trouver l'argument qui va le décider à se jeter sans filet dans sa plus grande angoisse.

Réécoutons les dialogues de cette scène, et observez la phrase-clé qu'elle va prononcer - en gras dans le dialogue :

*- Nous avons un anniversaire ce soir, et notre reine du jour aimerait que son très bon ami monte sur scène pour lui chanter une chanson…. Qu'est-ce que vous en dîtes ?*

*(Acclamations du public)*

*- Très bien ! Alors on encourage Adam. Où est Adam... ? Ah, il est là ! On applaudit Adam qui va chanter pour sa reine du jour ! Venez sur scène Adam !*

*(Encouragements du public)*

*- Non, ça c'est impossible. Merci beaucoup. Merci.*

*- Adam ! Adam ! (le public scande son nom)*

*- Je vous en prie… ! Vous faites erreur, vous ne voulez pas m'entendre !*

*- Adam ! Adam !*

*- Ce n'est pas du tout mon truc, je vous assure.*

*En se tournant vers Senna :*

*- Tu veux vraiment que je le fasse ? Tu veux vraiment que je chante, espèce de saleté ! lui lance-t-il avec provocation et en se dirigeant vers la scène.*

*- Vous allez le regretter… annonce-t-il à la salle.*

*- J'espère que vous chantez mieux que vous vous habillez, lance un homme du public, ironisant sur sa tenue incongrue.*

*- Erreur, c'est pire !*

*- Haha… ! Super, allez en piste ! l'encourage l'animatrice.*

*- Pardonnez ma tenue, c'est une longue histoire…*

*- Mais non, vous êtes très bien, rétorque l'animatrice pour le rassurer. C'est parfait.*

*- Qu'est-ce que je dois faire ? lui demande Adam.*

*- Je vous donne le ton, lui dit-elle. How've you been… ?*

*- Allez, à vous !*

*- … changed your style… Oh, arrêtez ça, je chante faux !*

*- Non, non, non, non…*

*- Pitié ! Pitié ! Il faut arrêter ça…*

*- Vous vous en sortez très bien, c'est super ! Allez-y !*

*- Je vous en prie, je ne veux pas chanter… Je vous en prie.*

*- ...Don't seem the same… Seems you've lost your feel...*

*La caméra zoome sur tous les visages affligés des hommes présents dans la salle.*

*- Je ne sais pas chanter, ce n'est pas mon truc.*

*- Allez, avec moi, on va chanter ensemble…!*

*- Je ne sais pas, vous êtes vraiment très sympa, j'apprécie, mais…*

*- Non, c'est très bien, on y va, vous faites ça bien, suivez les paroles… So let's leave it alone...*

*- Je te promets, je vais te faire ta fête ! lance Adam en pointant Senna du doigt.*

*- Allez… Finissez…* ***pour votre reine du jour !*** *Un petit effort…*

*- … There's only you and me and we just disagree…* Ooh ooh ooh, oh oh oh

*Senna applaudit.*

*- Tu vas voir, ce que tu vas voir… ! lui lance Adam.*

Adam est mortifié, il porte en tout et pour tout le minuscule short de Senna, dont il craint qu'il ne laisse apparaître ses testicules. Il ne cesse de tirer dessus pour l'allonger le plus possible. Et dans cet accoutrement, il doit chanter devant une salle bondée alors qu'il est conscient de chanter affreusement faux.

C'est certainement la situation la plus épouvantable qu'il ait jamais rencontrée depuis longtemps socialement. En effet, Adam a

toujours une apparence soignée, et il se garde bien de se montrer dans des situations dans lesquelles il n'est pas à son avantage… C'est un sacré défi que Senna lui lance, sans prévenir, ce soir-là. Et il est sur le point de jeter l'éponge quand l'animatrice du karaoké lui rappelle l'enjeu de cette chanson : chanter *« pour sa reine du jour »*, pour Senna, la femme de sa vie. Et elle a certainement trouvé là la seule motivation qui puisse le pousser à chanter.

Or, ce n'est pas n'importe quelle chanson que Senna a choisi, bien évidemment. Voici la chanson qu'elle fait chanter à Adam :

***We Just Disagree*** - Dave Mason

Been away, haven't seen you in a while / Je suis parti, je ne t'ai pas vu depuis un moment

How've you been, have you changed your style? / Comment vas-tu, as-tu changé de style?

And do you think that we've grown up differently? / Crois-tu que nous avons évolué différemment?

Don't seem the same, seems you've lost your feel for me / Tu ne sembles pas la même, on dirait que tu n'as plus les mêmes sentiments pour moi

So let's leave it alone 'cause we can't see eye to eye / Alors laissons tomber parce que nous ne pouvons plus nous regarder comme avant les yeux dans les yeux

There ain't no good guy, there ain't no bad guy / Il n'y a pas de gentil, ni de méchant

There's only you and me and we just disagree / Il n'y a que toi et moi et nous sommes juste en désaccord

Ooh ooh ooh, oh oh oh

I'm goin' back to a place that's far away, how 'bout you? / Je pars dans un endroit loin d'ici, et toi?

Have you got a place to stay? / As-tu un endroit où habiter ?

Why should I care when I'm just trying to get along / Pourquoi devrais-je m'en soucier alors que j'essaye juste d'être en bon terme avec toi

We were friends and now it's the end of our love song / Nous étions amis et maintenant c'est la fin de notre histoire d'amour

So let's leave it alone 'cause we can't see eye to eye / Alors laissons tomber parce que nous ne pouvons plus nous regarder comme avant les yeux dans les yeux

There ain't no good guy, there ain't no bad guy / Il n'y a pas de gentil, ni de méchant

There's only you and me and we just disagree / Il n'y a que toi et moi et nous sommes juste en désaccord

Ooh ooh ooh, oh oh oh

Comme pour le baiser qui inaugure leur relation le soir du 48è anniversaire de Senna - celui qu'il lui donne quand elle l'accuse de ne pas être spontané et de ne pas savoir vivre le moment présent - c'est à nouveau l'appel à sa masculinité qui le fait sortir de sa carapace. Et cette fois-ci, il s'agit d'affronter le regard des autres alors qu'il n'est pas sur son terrain de prédilection, loin s'en faut. Plus tôt dans l'après-midi, c'était Senna qui devait affronter Alison avec un ballon de beach volley, maintenant c'est au tour d'Adam de faire face aux personnes qui l'écoutent avec un micro à la main.

C'est une situation de honte sociale que Senna le pousse ainsi à vivre, ce qu'il a toujours soigneusement évité. Au-delà du moment difficile, l'enjeu pour Adam est ainsi de quitter son masque d'homme "parfait", à l'image des femmes qu'il choisit.

Senna, par son espièglerie, l'oblige ainsi à sortir de sa carapace et affronter l'une de ses plus grandes angoisses. Ce qu'elle n'aurait probablement pas fait si elle avait été encore en couple avec lui. C'est une taquinerie affectueuse, mêlée d'une envie,

sans doute aussi, de le bousculer sachant qu'il continue sa vie sans elle.

On avait quitté Adam submergé par des angoisses, et faisant tout pour les contrôler, au moment d'organiser leur mariage, on le retrouve contraint de les affronter sans repli d'urgence possible lorsqu'il pose un pied dans ce bar.

### *2/ Las Vegas sans saveur*

La soirée n'est pas terminée pour Adam qui va devoir à nouveau dévoiler un détail qu'il a gardé pour lui jusqu'à présent.

Darla, qui arrive en effet avec Steve et Alison sur ces entrefaites, propose alors qu'ils s'installent tous ensemble pour profiter du pichet de bière qui leur a été offert. Elle suggère alors un jeu qui se joue avec des allumettes. Darla maîtrise en effet parfaitement bien l'art de créer ces atmosphères propices à l'intimité et aux confidences.

Quand le sujet de Las vegas se retrouve abordé, Senna apprend alors qu'Adam n'est en réalité jamais parti à Las Vegas sans elle, comme il le lui avait laissé penser lors de leur séparation deux ans auparavant. C'est une découverte importante pour Senna qui était restée sur l'idée qu'il était parti y passer le week-end après leur séparation.

Ce soir-là, grâce au jeu de Darla, elle découvre que sans elle Las Vegas n'avait plus la même saveur. Adam avait fanfaronné, sous le coup de la colère, mais n'y était en réalité jamais allé. Senna réalise alors que les sentiments d'Adam pour elle étaient réels, que le projet de voyage à Las Vegas était bien un projet à deux, et qu'Adam n'avait nul intention de s'y rendre en célibataire. Cette nouvelle bat en brèche ses derniers auto-saboteurs qui tentaient encore de lui faire penser qu'Adam n'avait pas d'intention sérieuse avec elle…

Il avait pourtant montré à maintes reprises qu'elle comptait beaucoup pour lui : lors de la soirée où il était venu accompagné de Bianca *(scène à 22'45)* ; lorsqu'il lui prépare une offre de prêt pour sa boutique ; lorsqu'il lui court après pour son 49è anniversaire et lui trouve une bague de fortune qu'il lui tend par l'entrebâillement de sa porte… Mais ce karaoké final où il accepte pour elle de traverser ce moment de honte devant une salle entière d'inconnus est sans doute la plus belle preuve d'amour qu'il pouvait lui donner.

Pourtant, le déclic se produira pour Senna véritablement ce soir-là quand elle découvrira qu'il n'est jamais allé à Las Vegas… Ses paroles prononcées lors de leur rupture l'avaient vraiment traumatisée en venant réveiller son insécurité profonde. On en perçoit encore l'amertume quand elle s'exclame après que Steve lance le sujet :

> - *Donne ton allumette, Monsieur Je-suis-célibataire-je-vais-m'éclater !*

### *3/ L'aveu*

Après toutes ces provocations lancées à Adam, et ses réactions à la fois séduisantes et apaisantes, c'est finalement au tour de Senna de se lancer et de se mettre à nu. C'est Adam en réalité qui l'y invite en faisant un aparté avec elle quand c'est à son tour de jouer :

> - ***Je n'ai jamais volontairement humilié un ami devant une bande de cowboys en rut !***
> - *Ohhh… Arrête un peu, tu as adoré chaque seconde… Comme nous tous, lui répond-elle, séduite.*
> - *Je veux mon allumette.*
> - *C'est à toi, relance Darla, s'adressant à son amie en lui caressant le dos amicalement.*
> - ***… Je n'ai jamais aimé un autre homme qu'Adam… et je ne pense pas que j'en aimerais un***

***autre**, confie alors Senna en plongeant son regard dans celui d'Adam.*

Toute cette journée, et ces retrouvailles avec Adam, la conduisent à lui avouer ses sentiments profonds toujours intacts pour lui. Chacun s'est dévoilé, et cet aveu de Senna sera le point qui fera basculer leur relation l'un vers l'autre à nouveau. Leur éloignement s'était en effet produit en raison des angoisses liées au mariage, et du malentendu qui les avait amenés chacun à douter des sentiments de l'autre.

Plus rien ne retient désormais Adam éloigné de Senna. Et c'est ce qui l'amène à quitter brutalement Alison, et à revenir naturellement vers Senna. Il est rassuré sur la profondeur des sentiments de Senna pour lui et son angoisse d'abandon disparaît.

Lors de cette soirée, ils découvrent chacun qu'ils sont uniques et irremplaçables l'un pour l'autre. C'est ce qui leur permet de laisser tomber mutuellement leur carapace et de revenir l'un vers l'autre.

Quand il laisse Alison sur le bord de la route et revient vers Senna, Adam est à la fois bouleversé et furieux car il est angoissé. Il vient de faire un choix qui le terrifie : il vient de lâcher la sécurité - la relation avec Alison - pour revenir vers Senna sans savoir où il va exactement ni ce qu'il doit faire. Il se sent vulnérable et perdu. Sa croyance rassurante qu'il existait au moins plusieurs femmes différentes avec qui l'on pouvait faire sa vie et être heureux s'est évaporée, et il réalise qu'il n'y a qu'avec Senna qu'il ressent des émotions profondes. Les autres femmes qu'ils rencontrent ne le font pas vibrer de la même façon.

Sur un coup de tête, il lâche donc femme et voiture et revient à pied vers la plage où il retrouve Senna, qui contemple la mer. C'est un nouvel Adam qui émerge ici sous nos yeux, un homme qui peut abandonner son costume d'avocat et se montrer dans un bar dans un maillot de bain rouge de femme trop petit pour lui, qui peut monter sur une scène et chanter faux devant une salle entière, et abandonner sa voiture et son image de compagnon modèle en quittant sa compagne sur le bord de la route pour partir retrouver une autre femme.

Oui, Adam sait désormais vivre le moment présent, écouter son coeur, et ne plus craindre d'exposer sa vulnérabilité.

Chacun a fini par reconnaître qu'il avait reconnu son âme sœur en l'autre. Adam et Senna ont tous les deux traversés les angoisses qui paralysaient leur vie jusque-là pour ouvrir leur cœur et rencontrer l'amour, le vrai. Ils sont tous les deux devenus des personnes plus authentiques en abandonnant progressivement leur carapace et en osant s'exposer à nu. Senna sait également s'affirmer avec davantage de force et de conviction, et elle ne laisse plus les autres lui dicter sa place, ni la rabaisser. Elle ose ouvrir son cœur sans craindre d'exposer ses sentiments. Quant à Adam, il peut abandonner son rôle d'homme modèle pour être lui-même librement sans se soucier du regard des autres.

C'est dans cette dernière journée passée ensemble qu'ils émettent tous les deux les vibrations les plus fortes et les plus belles. Ils rayonnent, et l'énergie qu'ils dégagent ne trompe pas. Ils viennent tous les deux de traverser de nombreuses épreuves qui leur ont permis de se transformer profondément. Ils ont affronté leurs peurs les plus paralysantes et les ont surmontées, pour finalement arriver au bout de leur quête : trouver et reconnaître leur âme-sœur.

# 10. TROUVER LES RESSOURCES POUR RÉÉQUILIBRER MASCULIN ET FÉMININ DANS SA VIE

## 1. Les handicaps de la carapace

Vous l'avez compris, votre carapace de tortue n'est nécessaire que parce que le masculin censé vous protéger est défaillant. Une partie sensible de vous va devoir se rigidifier pour créer une zone tampon protectrice face à ce qui vient de l'extérieur et se révèle douloureux.

Physiquement c'est exactement le même processus qui se produit sur vos mains et vos pieds quand ils sont régulièrement au contact de surfaces dures et blessantes. Ils se mettent à produire de la corne pour se protéger. Or la corne n'est ni plus ni moins une zone de peau *morte*. Le corps sacrifie donc des cellules de peau, en les dévitalisant, pour créer une zone de séparation protectrice avec l'environnement extérieur blessant.

Voici un extrait d'article qui traite des *Remèdes naturels contre la corne, les durillons et les cors*[41] :

> *Quand le corps essaie de se défendre contre une blessure, il se fabrique parfois une étrange armure. Lorsqu'elle frotte trop ou trop souvent contre un objet dur, par exemple une chaussure ou le manche en métal d'un outil de jardinage, la couche extérieure de la peau érige une épaisse forteresse constituée de cellules mortes.*

Or, c'est exactement ce qu'il se passe aussi au niveau psychique. Faute d'avoir en vous - ou dans votre entourage - un masculin équilibré qui joue son rôle protecteur, une partie vulnérable de vous va se durcir, tuer sa sensibilité et se rigidifier pour se transformer en armure sécurisante. Vous vous créez ainsi une carapace derrière laquelle votre vulnérabilité se sentira à l'abri.

L'inconvénient de cette réaction, c'est que votre partie vivante et sensible qui a besoin de protection va se retrouver isolée derrière cette carapace, et sans contact avec le monde extérieur. Or, sans les échanges affectifs, intellectuels, ludiques qui sont nécessaires à la vie, cette partie de vous va s'éteindre peu à peu et perdre son élan vital.

Cette protection, qui vous coupe de la vie et des événements incontrôlables qui la constituent, vous empêche en même temps de recevoir toute la nourriture affective dont vous avez besoin pour vous développer, vous sentir joyeux et comblé. Et tout comme les cors ou les crevasses, votre carapace finit par être la source d'autres souffrances et douleurs si elle devient trop importante.

Ainsi, supposons que vous êtes une femme célibataire et que vous souhaitez rencontrer quelqu'un. Seulement, vous n'avez pas eu de bonnes expériences dans vos relation avec les hommes. Alors, la perspective de devoir engager la conversation avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, que ce soit dans une soirée, ou sur un site de rencontre, vous stresse et vous met très mal à l'aise. Imaginons que vous faites malgré tout une tentative et que cela se passe mal. Vous ressortez blessée, déçue ou humiliée de cette rencontre. Vous allez alors courir vous réfugier là où vous vous sentez en sécurité. Et vous n'allez pas vous risquer au-dehors avant un certain temps.

Le repli est une réaction naturelle et automatique de votre système de défense. Seulement, s'il perdure, si vous restez bloqué dans votre abri sans pouvoir en ressortir ni retourner au contact des hommes, c'est votre vie sentimentale qui va se trouver sacrifiée. Et de très nombreuses femmes se trouvent dans cette situation après une relation amoureuse ou un premier mariage tellement douloureux qu'elles ne veulent plus s'exposer de nouveau.

Or, tirer un trait sur un pan entier de sa vie aussi important que ses relations amoureuses est extrêmement douloureux, car la partie féminine de vous a besoin de se sentir vivante, aimée, nourrie. Mais la mémoire de la douleur peut se révéler trop vive pour que vous preniez le risque de la subir à nouveau.

Et subir est précisément le mot-clé ici. Car votre carapace ne vous empêche pas de souffrir, puisqu'elle vous prive d'une nourriture

essentielle à votre bien-être. Seulement, cette douleur, c'est vous qui la choisissez et en êtes aux commandes, contrairement aux situations où vous vous risquez au-dehors sans protection. Quand on est trop en insécurité, mieux vaut donc *choisir* la douleur plutôt que de la subir sans contrôle.

J'ai pris ici l'exemple des relations amoureuses, mais vous pouvez avoir une blessure exactement du même type concernant votre rapport aux études, au sport, aux animaux etc. qui produira les mêmes réactions.

Il n'y a donc pas de solution de protection idéale. Se réfugier derrière une carapace va nécessairement impliquer des effets secondaires douloureux eux aussi. Dans le cas de Senna, cela va être de se retrouver sans travail, sans argent, et de devoir retourner habiter chez sa mère. Dans le cas des femmes dont je parle juste avant, c'est de vivre seules et de renoncer à une relation épanouissante avec un homme.

Vivre à l'abri d'une carapace, même si c'est sécurisant dans un premier temps, devient à long terme terriblement mortifère. Cela signifie que la sécurité que vous allez trouver impliquera un prix très élevé à payer. Et ce prix, ce sera la mort d'une partie vivante de vous.

La seule véritable solution est de retourner vers la vie et ses douleurs, et de trouver comment les adoucir. Si l'on revient à vos mains et à vos pieds, la meilleure solution consiste en premier lieu à enlever la couche de cellules mortes, puis à hydrater votre peau avec une huile nourrissante pour qu'elle retrouve sa souplesse et soit ainsi plus résistante aux agressions. Au niveau de vos émotions, vous comprenez qu'il s'agira d'abandonner progressivement votre carapace et de renforcer votre confiance en vous et votre amour de vous, de façon à ne plus être blessé de plein fouet par les événements ou les attitudes des personnes qui vous entourent.

Une meilleure confiance en vous vous permettra de vous affirmer plus sereinement et d'être ainsi moins vulnérable aux situations. Vous ne ferez plus autant "une affaire personnelle" de ce

qui se déroule autour de vous, et vous vous sentirez, au contraire, beaucoup plus serein et optimiste.

Votre confiance en vous est, vous le voyez, la partie masculine que vous avez besoin de muscler pour pouvoir renoncer à la protection factice de la carapace qui vous a accompagnée jusqu'à aujourd'hui.

## 2. Toucher le fond pour remonter ?

Dans la situation de Senna, comme très souvent, il faut descendre jusqu'à toucher le fond avant de pouvoir réagir et amorcer des changements bénéfiques dans sa vie. C'est malheureusement un mécanisme presque inévitable pour chacun d'entre nous, pour la simple et bonne raison que nos peurs nous empêchent de faire les bons choix.

La peur de la solitude peut nous empêcher de quitter un partenaire avec lequel on ne sent pas bien ; la peur d'échouer peut nous empêcher de nous lancer dans un projet qui nous ferait du bien ; la peur de la réaction des autres peut nous empêcher d'oser dire ce que l'on pense ou ressent et donc nous empêcher de prendre notre place et de nous affirmer ; la peur de se trouver ridicule peut nous empêcher de dire ou de faire quelque chose d'important qui pourrait changer le cours de notre vie, etc.

Et la mauvaise estime de soi nous amène à continuer à supporter ces frustrations pendant un moment. Seule une douleur plus grande peut nous amener finalement à oser franchir le pas. Or, il faut parfois des années, ou même des décennies, avant que cette douleur ne grandisse et ne finisse par dépasser notre seuil de tolérance. Cela peut être très long.

C'est ce qu'il se passe pour Senna. C'est seulement quand elle atteint un degré inacceptable de dévalorisation et de renoncement qu'une force de vie se réveille en elle et provoque une réaction salutaire.

La question qui se pose, en ce qui vous concerne, est celle-ci :

> ★ Combien de temps êtes-vous prêt encore à endurer la situation qui vous fait souffrir ?

★ Comment vous sentirez-vous dans un an, cinq ans, dix ans, si la situation actuelle ne change pas ?

Prenez le temps de bien imaginer la scène et de sentir la réaction qui va apparaître dans votre corps, car c'est là que tout va se jouer. Rappelez-vous, les tarots conseillaient à Senna de se connecter à ses réactions instinctuelles. Et ils avaient raison, car c'est son mental qui la paralysait. Votre corps sait ce qui est bon pour vous, et ce qui ne l'est pas. Si vous l'écoutez, et prenez le temps de le ressentir, il va vous guider vers les choix qui sont positifs pour vous.

Laissez grandir et monter en vous la révolte saine qui, seule, peut s'opposer à vos auto-saboteurs qui tentent de vous maintenir dans cette situation néfaste parce qu'ils ont peur pour vous. Cette partie de vous puissante, affirmée, sait ce qu'elle fait, et n'a pas peur des obstacles car elle sait qu'elle aura les ressources nécessaires pour les surmonter. Faites-lui confiance et laissez-la vous guider.

N'ayez pas peur de votre colère, ni de cette petite voix qui vous suggère peut-être des chemins qui vous paraissent déraisonnables, ou hors normes. Suivez votre intuition sans vous préoccuper du reste. Ne vous laissez pas arrêter par la peur du regard des autres, ou de leur jugement. Personne ne sait mieux que vous ce qui est bon pour vous. Allez chercher en vous le courage de suivre cette voie.

Cette énergie est la même que celle qui surgit quand vous avez subitement envie d'un grand ménage de printemps dans votre maison. Armez-vous de sacs, d'éponges, et de produits assainissants, ouvrez les fenêtres et mettez de la musique pendant que vous nettoyez votre intérieur. Et ressentez à quel point vous vous sentez bien ensuite quand tout est propre, rangé, et que vous avez enfin réalisé les réparations qui attendaient depuis des mois.

Cette force en vous peut aussi ressembler à une voix qui gronde et qui menacerait de tout balayer sur son passage si vous la laissiez sortir. Laissez-la s'exprimer sans retenue, en la dirigeant vers un coussin, un sac de boxe, ou encore en prenant un stylo et une feuille que vous brûlerez ensuite, ou en allant crier dans la nature. Tout ce qui est retenu en vous a besoin de sortir pour que

vous puissiez ensuite mettre toute cette énergie bloquée au service de votre vie.

La colère est une émotion au service de la vie quand elle est autorisée à circuler librement. C'est uniquement lorsque l'on tente de la contrôler qu'elle peut alors prendre des formes destructrices de soi et des autres.

N'ayez pas peur de cette énergie, quel que soit le secteur de votre vie concerné. Elle va vous libérer de tous les aspects toxiques qui vous épuisent et vous empêchent d'avancer, et vous conduire vers la Paix et la Lumière.

### 3. Tout le monde n’a pas la chance d’avoir une amie comme Darla

En regardant le film, ou en lisant ce livre, vous vous êtes peut-être dit que vous aimeriez bien vous aussi avoir une amie telle que Darla... Car ce n’est pas le cas, n’est-ce pas ? Darla malheureusement n’existe pas et ne pourra jamais réellement exister, du moins sous cette forme, tout simplement parce que nos amis sont des miroirs de nous-même. Ce qui implique que, tout comme nos partenaires amoureux, ils ont en eux des angoisses et des limitations similaires aux nôtres. Ils ne pourront pas être un protecteur ni un guide fiable pour le chemin que l’on a à parcourir personnellement.

Darla est un personnage imaginaire, qui arrive toujours au bon moment et use de ses talents pour aider Senna à progresser en écartant les obstacles qui peuvent se présenter. Elle lui apporte également son soutien et sa sagesse au moment où elle a besoin d’être réconfortée et de regarder la situation sous un jour plus positif. Elle l’aide à reprendre courage et à se remettre debout quand les épreuves l’ont faite tomber à terre. Et elle peut aussi intervenir fermement quand Senna est en train de s’égarer dans des ruminations sombres et auto-destrutrices.

Il n’y a certainement pas de Darla sous cette forme autour de vous, mais vous pouvez malgré tout la trouver dans votre vie si vous cherchez bien. Parce que c’est un personnage en réalité composite. Cela signifie qu’elle est la réunion de plusieurs personnages différents qui existent dans la vraie vie.

Vous pouvez par exemple trouver sa bienveillance et son soutien chez certains de vos amis, chez une sœur, un collègue ou un voisin, et bien entendu chez un thérapeute. C’est également un

thérapeute qui vous aidera à prendre du recul sur les situations et à les regarder sous un autre angle, plus apaisant. C'est lui encore qui pourra stopper vos ruminations, même si cet aspect-là de Darla est celui qui est le plus difficile aujourd'hui à trouver dans nos vies, en raison de la crise du masculin qui nous touche tous, les thérapeutes compris.

Quant à la capacité de Darla d'arriver toujours au bon moment et d'ouvrir des portes qui semblaient fermées, elle se trouve tout autour de vous dans votre vie. Et on commence à l'apercevoir quand on la cherche. Il s'agit des synchronicités qui sont continuellement à l'œuvre, et qui ont le don de se multiplier quand on leur prête attention. Plus vous cherchez les opportunités et croyez en leur existence, plus elle deviennent visibles. Ce qui vous empêche de les voir aujourd'hui, ce sont vos pensées négatives et votre fermeture. Darla suggère de nombreuses choses à Senna, mais souvenez-vous qu'elle les écarte d'un revers de la main sans les prendre en considération. C'est très probablement ce que vous faites vous aussi. Vous ne croyez pas dans les opportunités ou les coïncidences qui se présentent à vous, si bien que vous n'y prêtez pas attention. En commençant à y devenir attentif, vous verrez que la vie, tout comme Darla, est constamment présente à vos côtés pour vous donner de multiples "coups de pouce".

Alors, commencez à devenir plus observateur, plus curieux, et à poser un regard plus optimiste sur la vie, et vous verrez que vous n'êtes pas seul et qu'une présence bienveillante veille sur vous et guide vos pas...[42]

## 4. Never stop believing

La transition vers la fin du film se fait ainsi d'elle-même puisque *All I wish* se termine sur les confidences personnelles de Senna. Elle révèle alors que son vœu unique, depuis qu'elle a dix ans, est d'imaginer qu'elle vit un beau moment : "*un moment pendant lequel que tous mes fiascos et peines de cœur s'évaporent dans la nature, et pendant lequel tout ce qu'il y a de bon en moi se manifeste"*.

Cette phrase de fin est bien entendu une allusion au sous-titre du film : *All I wish,* ***never stop believing***. Plusieurs passages en effet font référence à la pensée positive, ainsi qu'aux effets bénéfiques de la gratitude dans la recherche du bonheur.

Dans ses confidences, Darla expliquait la façon dont elle a évolué, elle-même, au fil des années. Durant toute une partie de sa vie, elle faisait ainsi des voeux pour tout ce qu'elle aspirait à vivre ou posséder, jusqu'à ce qu'elle réalise que ce faisant, elle ne faisait qu'amplifier les vibrations de vide en elle et dans sa vie. Tout a changé le jour où elle a commencé à pratiquer la gratitude et à remercier la vie pour tout ce qu'elle possédait déjà. *(scène 51'18)*.

Elle décrit dans cette scène les effets de la loi de l'attraction sur les événements. Plus on alimente des pensées négatives, et les émotions lourdes qui leur sont associées, plus les événements qui surgissent dans notre vie viennent renforcer ces pensées et ces émotions négatives. On attire à soi des vibrations semblables à celles que l'on émet.

Lorsque l'on change la coloration de ses pensées, on modifie alors peu à peu les situations qui surviennent dans notre vie. L'explication est simple, et j'ai moi-même pu expérimenter à de nombreuses reprises la véracité de cette loi énergétique. Quand on passe d'un regard sombre et pessimiste sur un événement, à une

vision plus optimiste, d'une part, on allège l'émotion que l'on ressent et l'on devient plus léger et confiant ; et d'autre part, étant donné que cela renforce notre sentiment de sécurité intérieure, on devient alors plus ouvert au monde et à ce qui nous entoure. Et c'est en étant plus ouvert et plus optimiste, que l'on aperçoit les opportunités et les synchronicités qui s'offrent à nous. Ce qui ne fait que renforcer notre perception positive des événements, notre joie de vivre, et notre confiance générale. Le cercle est vertueux dans un sens, et vicieux dans l'autre. Et c'est nous qui actionnons à tout moment le bouton dans une direction ou une autre.

Les confidences personnelles de Senna à la toute fin du film reprennent le témoignage de Darla, en y ajoutant la notion de visualisation. Contrairement aux voeux classiques qui focalisent sur le manque, Senna explique qu'elle avait pris l'habitude de visualiser une scène heureuse lors de ses anniversaires. Une scène où un baume cicatrisant serait passé sur ses blessures et où elle se sentirait légère, heureuse et comblée.

Or, la répétition de ce type de visualisation positive est une technique qui a fait ses preuves pour la même raison. Plus on ressasse des pensées négatives, de manque, de frustration, de solitude ou de colère, plus les situations qui génèrent en nous ce type d'émotions vont se multiplier. À l'inverse, plus on nourrit des pensées de gratitude, ou des pensées heureuses, y compris en visualisant un avenir épanouissant, plus les événements qui vont renforcer ces ressentis vont survenir. c'est en cela que l'on est créateur de sa vie sans toujours le percevoir.

Senna explique donc, dans ses confidences finales, que ce que l'on imagine et ressent profondément finit par devenir réel.

Ce film met ainsi en scène les auto-saboteurs et les loyautés inconscientes qui peuvent nous paralyser des années, ou une vie, durant, et les souffrances qui les accompagnent. Mais il aborde aussi une partie du remède qui va nous aider à sortir de ces impasses. Et il essaie de nous expliquer que nous détenons, à notre insu, le pouvoir de changer nombre de situations frustrantes et

douloureuses en changeant notre regard sur la situation, et le monologue intérieur que nous nous répétons.

Ne soyons pas dupe, la pensée positive, aussi intéressante et pertinente soit-elle, ne suffira pas à elle seule à nous sortir des chaînes complexes de nos auto-sabotages et des liens familiaux toxiques qui nous maintiennent dans l'obscurité ; mais elle peut y contribuer et nous aider efficacement à dépasser les moments de doutes et de crise qui vont surgir. Un des rôles essentiels de Darla consiste en effet à reconnecter Senna à ses ressources intérieures, et à renforcer sa confiance en elle en éloignant ses peurs. Or, c'est exactement ce que peut vous aider à faire la psychologie positive si, à côté de cela, vous trouvez le thérapeute qui saura vous accompagner sur ce chemin.

Ne restez pas seul, car lorsque les angoisses et les ruminations surgissent, vous n'aurez pas la capacité de prendre du recul pour placer votre tête au-dessus des nuages. Vous serez submergé comme l'est Senna. Trouvez-vous votre Darla, celui ou celle en qui vous aurez toute confiance et avec qui vous pourrez laisser votre carapace de côté pendant un instant. Laissez-le vous guider dans les zones qui vous effraie, à la rencontre de vous-même, et je vous assure que vous serez ébloui, et fier de la personne que vous allez devenir.

Quant à moi, je vous laisse sur ces dernières lignes, en espérant que ce voyage au cœur du film de Susan Walter vous aura tout autant passionné que moi, et que vous en ressortirez éclairé sur les rouages secrets du *complexe de la tortue*.

En écrivant ce livre, je me suis rendue compte qu'un cahier pratique pourrait utilement le compléter, pour vous permettre d'être guidé pas à pas au travers d'exercices ciblés. Comprendre les mécanismes invisibles de nos blocages est en effet un premier pas essentiel qui sera d'autant plus fructueux si vous mettez en pratique un certain nombre de changements répétés dans votre quotidien. Je vais donc m'atteler cet automne à la rédaction de ce second ouvrage pratique que j'espère pouvoir vous proposer au printemps prochain. Et je me pencherai également sur l'analyse d'un prochain film ou livre à partager avec vous.

D’ici là, je vous encourage à continuer à lire, à vous faire accompagner et à apprendre à ouvrir votre cœur, et à écouter chaque jour davantage vos envies profondes et à les réaliser. Les bonheurs les plus grands surgissent quand on réalise ses rêves et que l’on ose être soi.

Anne-Claire FROGER
Borce, le 1er août 2020.

***

*« Le plus grand secret du bonheur, c’est d’être bien avec soi. »*
Bernard Fontenelle.

# À PROPOS DE L'AUTEUR

Anne-Claire FROGER est psychologue clinicienne et coach, elle aide les personnes qu'elle accompagne à transformer les crises qu'ils traversent en tremplin vers la vie à laquelle ils aspirent.

Après avoir exercé 11 ans dans son cabinet de la région lyonnaise, elle a tout vendu en 2017 pour partir voyager avec son compagnon et leur fille âgée d'un an et demi.

À l'issue d'un périple de deux ans, elle s'est installée dans un petit village de la Vallée d'Aspe dans les Pyrénées pour réaliser un projet qui mûrissait depuis des années : écrire et transmettre son expérience et sa passion des relations humaines au travers de livres et de conférences.

*Le complexe de la tortue* est le premier ouvrage à paraître. Il sera bientôt suivi de *Le complexe de la tortue : cahier d'exercices* qui paraîtra au printemps 2021.

Vous pouvez suivre toutes les nouvelles concernant les livres à paraître et les conférences à venir :

★ sur la page Facebook : Objectif Nouvelle Vie,

Et retrouver Anne-Claire FROGER :

★ sur son blog www.objectif-nouvelle-vie.fr.

Pour contacter Anne-Claire FROGER, écrivez-lui à : ac.froger@gmail.com

Images de la couverture © Canva

© Anne-Claire Froger 2020

---

[1] *All I wish,* (Happy Birthday), Susan Walter, avec Sharon Stone, Tony Goldwyn, Etats-Unis, 2017, comédie romantique, 1h34min.

[2] Au moment où j'écris ces lignes, le film se trouve disponible sur la plateforme VOD Prime Video d'Amazon, sur celle de You Tube, d'Orange, ou de Canal VOD.

[3] Vous pouvez lire sur ce sujet l'excellent livre *Tremblez mais osez,* de Susans Jeffers, 1987, éditions Marabout, 2001.

[4] Mark Manson, *L'art subtil de séduire, attirer les femmes avec honnêteté,* éditions Eyrolle, 2019.

[5] Je vous invite sur ce sujet à lire Brené Brown, *Le pouvoir de la vulnérabilité*, Guy Trédaniel éditeur, 2014.

[6] Cet exercice est proposé par Bernard Werber dans la Masterclass d'écriture qu'il anime : *Écriture : les secrets de Bernard Werber*, chapitre 03. Mécanismes du roman initiatique, https://my.the-artist-academy.fr/

[7] Alexandro Jodorowsky, *La voie du tarot,* éditions J'ai Lu, 2010.

[8] Cf chapitre 1.1. "La situation de Senna au démarrage du film : L'Impératrice - III"

[9] Pour en savoir plus vous pouvez lire, par exemple, l'ouvrage de Christel Petitcollin, *Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?,* Editions Jouvence, Poche.

[10] Mark Manson, *L'art subtil de séduire : attirer les femmes avec honnêteté,* 2011, éditions Eyrolles, 2019, chapitre 1 "L'absence de dépendance".

[11] La blessure de rejet est une des cinq blessures fondamentales décrites par Lise Bourbeau dans *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même,* éditions Pocket, 2013, et *La guérison des 5 blessures,* éditions ETC, 2015.

[12] On retrouve Lars dans la scène située à 9'56 puis il revient à 11'20. Et Steve apparaît nu dans sa cuisine à 16'54 ; avec un plateau chargé de verres lors de son 47è anniversaire à 24'01 ; lors de la soirée à 4 de son 48è anniversaire avec Adam à 33'48 ; sur la plage pour la partie de beach volley à 1h09'04 ; et lors de la soirée finale après le karaoké autour du jeu avec les allumettes *"Je n'ai jamais…"* à 1h21'18.

[13] Cf le chapitre 1.3. "Le soutien qu'elle va trouver : le Pape - V"

[14] Cf chapitre 6. "Le rôle de Darla"

[15] Cf chapitre 1.1. "La situation de Senna au démarrage du film : l'Impératrice - III"

[16] Cf. scène où elle rejoint sa mère au restaurant pour son 46è anniversaire à 6'05 ; puis quand elle se rend à la boutique *Elodie K* le même jour à 8'18 ; on l'aperçoit également dans la scène où elle trie ses affaires dans le garage de Darla pour les vendre à 17'14 ; à nouveau à 20'38 après une nouvelle visite à Vanessa pour solliciter un poste de vendeuse dans sa boutique ; et on la retrouve poussant son scooter à 48'10, après une dispute avec Adam au sujet de la bague qu'elle croyait recevoir de sa part en cadeau pour son 49è anniversaire.

[17] Nous reviendrons en détail sur ce moment clé dans le chapitre 5. "Le déclic salvateur"

[18] Pour en savoir plus sur les types de communication toxiques mis en évidence par l'analyse transactionnelle, vous pouvez lire par exemple Eric Berne, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?,* Editions Tchou, 2013.

[19] Cf sur ce point le chapitre 2.3. "Ses relations avec les femmes"

[20] Jeanne Defontaine, *L'incestuel dans les familles,* Revue française de psychanalyse, 2002/1 (vol. 66), p.179-196. Article consultable sur www.cairn.info

[21] Cf chapitre 1.4. "Les obstacles qu'elle va rencontrer : l'arcane sans nom - XIII"

[22] Nous reviendrons dans le chapitre 6 sur le rôle essentiel que joue Darla dans la transformation de Senna. Cf. chapitre 6. "Le rôle de Darla"

[23] Extrait de l'article du 14 novembre 2012, *"Définition de sarcasme"*, lesdefinitions.fr

[24] Cf chapitre 3.3. "Des messages maternels qui sabotent ses relations aux hommes"

[25] Pier Gauthier et Jean-Marc Sabatier, *La force du mental : Être gagnant s'apprend, dans l'entreprise comme dans le sport,* éditions Dunod, 2013, page 65.

[26] Pier Gauthier et Jean-Marc Sabatier, *La force du mental : Être gagnant s'apprend, dans l'entreprise comme dans le sport,* éditions Dunod, 2013, page 65.

[27] Bob Rotella, *Your 15th club : the inner secret to great golf*, édition Free Press, 2008, page 36.

[28] Bob Rotella, *Your 15th club : the inner secret to great golf*, édition Free Press, 2008.

[29] Cf chapitre 7.3. "Partir avec elle"

[30] Yves-Alexandre Thalmann, *Au diable la culpabilité ! Retrouvez votre liberté intérieure,* éditions Jouvence, 2015.

[31] Muriel Robin, *Fragile,* Editions XO, 2018.
[32] Cf. Chapitre 4.3. “You will become what you think about yourself”
[33] Cf. Chapitre 1.4. “Les obstacles qu’elle va rencontrer : l’Arcane sans nom - XIII”
[34] Cf. Chapitre 1.3. “Le soutien qu’elle va trouver : le Pape - V”
[35] Cf. Chapitre 3.4. “Un soutien maternel qui inclut une contrepartie”
[36] Cf. chapitre 3.3. “Des messages maternels qui sabotent ses relations aux hommes”.
[37] Cf. chapitre 5. “Le déclic salvateur”
[38] Cf. chapitre 4.4. “Derrière l’auto-sabotage : l’angoisse de s’affirmer face à sa mère”
[39] Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques, la voie de la liberté personnelle, 1999,* éditions Jouvence, 2018.
[40] *Ruth et Alex*, Richard Loncraine, avec Morgan Freeman, Diane Keaton, 2014, comédie dramatique, 1h28min.

[41] *Remèdes naturels contre la corne, les durillons et les cors,* Vivre sainement, Sélection.ca https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/remedes-naturels-contre-la-corne-les-durillons-et-les-cors/
[42] Si vous voulez en lire davantage sur ce sujet, je vous conseille ces cinq livres qui font tous partie de mes préférés :

★ Christian Bourit, *La vibration du bonheur, le semblable attire le semblable*, éditions de l’homme, 2011 ;
★ Philippe Gabilliet, *Eloge de la chance, ou l’art de prendre sa vie en mains*, éditions Saint-Simon, *2012 ;*
★ Shawn Achor, *Comment devenir un optimiste contagieux, 2010,* éditions Pocket, 2012.
★ Tal Ben-Shahar, *Apprendre à être heureux, cahier d'exercices et de recettes*, éditions Belfond, 2010.
★ Louise Hay, *Cahier pratique pour transformer votre vie*, 1990, éditions Guy Trédaniel, 2010.